



**ОКСИТОЦИНОВАЯ
ЛЮБОВЬ:**

**ВЫХОД ИЗ
СОЗАВИСИМЫХ
ОТНОШЕНИИ**

Маргарита Горячева

16+

Маргарита Горячева

Окситоциновая любовь: выход из созависимых отношений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67258800

SelfPub; 2022

Аннотация

Идея данной книги в том, чтобы помочь людям достичь гармоничных и зрелых отношений. Показаны реальные примеры и практические способы достижения таких отношений. В чем полезность и уникальность?

1. Реальность. В том, что подробно описаны реальные истории выхода из созависимых отношений.

2. Практика. Собраны и представлены 25 практических технологий из разных направлений психологии для осознания и проработки созависимости.

3. Эксклюзивность. Многие упражнения невозможно найти в свободном доступе интернета.

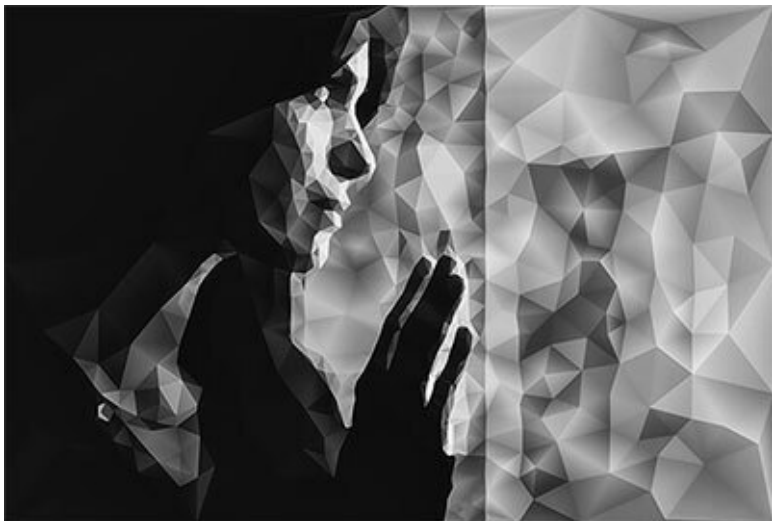
4. Многогранность. В книге представлен тест на определение степени созависимости в отношениях, а также 30 фильмов, которые погружают в данную тему.

Содержание

История № 1. Кира и сын-алкоголик	4
Первый этап. Признание	6
Второй этап. Корни созависимости	11
Третий этап. Травма отверженности и критики	16
Четвертый этап. «Жертва-спасатель-преследователь»	24
Пятый этап. Вторичная выгода	32
История № 2. Вика и мужчина всей ее жизни	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Маргарита Горячева
Окситоциновая
любовь: выход из
созависимых отношений

История № 1. Кира
и сын-алкоголик



Сознание металось в желании избавиться от этой проблемы. Мой сын пьет. Ему уже 35 лет, он не работает, живет в квартире, которую я ему купила. Я покупаю ему еду, готовлю, стираю. Он говорит, что у него депрессия. Мне его безумно жаль, я хочу ему помочь, но одновременно хочется уничтожить сына.

Я стеснялась этой проблемы. Избегала. Потом начала просить помощи у всех. Прошла кучу специалистов. Набрала номер телефона психолога, которого мне посоветовали.

«Помогите моему сыну избавиться от алкогольной зависимости»

Рассказываю в деталях тот ужас, в котором живу уже лет десять. Или пять. Уже сама сбилась со счета.

Психолог говорит, чтобы я пришла сама. Начинать надо с себя. Проблема во мне.

Кира

54 года

Работает, владеет швейным производством

Разведена

Живет с мамой-инвалидом

Сын страдает алкогольной зависимостью

Принимаю решение разобраться с этим. И расскажу сейчас о пяти этапах своего исцеления и выхода из этой токсичной ситуации.

Первый этап. Признание



Первое, что я поняла и признала – созависимость со своим сыном. Я долгое время не могла понять, что это является проблемой. Я была зависима от отношений, обратной связи и ресурсов, которые получала от сына. Я делала все,

что нужно, даже в ущерб себе, чтобы продолжать получать эту обратную связь.

Я все делала за него, контролировала и решала проблемы. Жила его жизнью, забывая о себе, своих желаниях и потребностях. Он пил, а я пряталась за его трудностями. Меняться больно. И больше всего увидеть собственную слабость, которую я долгое время прикрывала «заботой и любовью» к сыну.

Что такое созависимость?

Шэрон Вегшейдер Круз определила этот феномен как специфическое состояние, характеризующееся сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью от человека или предмета, когда созависимость становится патологическим состоянием.

Созависимый человек полностью поглощен непреодолимым желанием управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей.

Осознание того, что я долгое время пыталась спасти своего родного человека, дало мне понимание: таким образом я снимала ответственность за свою жизнь. Мои «слепыми пятнами» являлись отсутствие моих желаний и интересов, неспособность создать близкие отношения. Я перестала отличать свои потребности и цели от целей и потребностей сына. Он, соответственно, перекладывал

вал ответственность за свою жизнь на меня. Я это поддерживала.

Спасая своего близкого, мы вредим и ему, и себе

Выход есть! Освободиться от внутренних травм, которые привели к «спасательству», перестать спасать своего близкого и начать брать ответственность именно за свою жизнь.

Меня как будто встряхнули и окатили холодной водой, когда я прочитала список симптомов созависимости. О! Это же все так знакомо.

Можно обозначить следующие симптомы созависимости:

- преувеличенное чувство ответственности за действия других людей
- желание контролировать
- стремление удержать отношения (даже через унижение), чтобы избежать чувства отверженности
- проблема самовыражения (чувств и мыслей), привычка подавления чувств, особенно гнева, злости и обиды
- сосредоточенность на другом в ущерб себе, тенденция все время делать и давать больше, чем просят
- отсутствие понимания личных границ (своих и чужих)
- страх быть брошенным или остаться в одиночестве
- резкие перепады настроения: от безнадежности к надежде и вновь паника и отчаяние
- компульсивные (навязчивые) мысли и поведение
- чувство вины, если приходится отстаивать свои интересы

- отсутствие доверия к себе и другим
- хроническое чувство обиды
- постоянные диалоги с объектом зависимости
- ригидность, внутреннее сопротивление любым изменениям
- отрицание проблемы созависимости
- стремление страдать, когда окружающие не признают усилий созависимого
- склонность путать любовь и жалость
- лживость, склонность к обману, преувеличению, желание приукрасить
- трудность в распознавании чувств, как других людей, так и собственных

Упражнение «Признание созависимости»

Внимательно просмотрите те признаки, которые характерны созависимым отношениям. Насколько они присутствуют в вашей жизни? Найдите в своем окружении те пары, у которых есть созависимость. Проанализуйте их отношения. Пройдите тест на определение созависимости, который находится в разделе 4 главы. Возможно, что эти действия откроют вам более глубокое понимание того, в какой ситуации вы находитесь.

Самое важное, что я поняла на этом этапе: у меня есть проблема созависимости. Я приняла как факт, что долгое

время находилась в бессознательной мясорубке без понимания того, что со мной происходило.

Второй этап. Корни созависимости



Почему созависимость так тяжело поддается осознанию и проработке?

Созависимость формируется в детстве на совсем ранних этапах нашего развития. Она берет свое начало в незавершенности важных детских стадий развития, а именно в стадии психологической автономии или стадии сепарации.

Биологическое рождение младенца и психологическое рождение индивидуума не совпадают во времени. Рождение ребенка – это яркое, наблюдаемое и имеющее четкие границы событие, тогда как «социальное рождение» и становление зрелости – это медленно разворачивающийся внутриспихический процесс.

Естественно, что гиперзабота и/или отвержение ребенка родителем или родителями, собственная незрелость значимого для ребенка взрослого формирует предпосылки к тому, чтобы в будущем возник феномен созависимости.

Часто в родительской семье также можно увидеть шаблоны созависимых отношений. Из поколения в поколение сценарии такого взаимодействия передаются вместе с установками, догмами, правилами. Такие представления и поведенческие шаблоны впитываются детьми и затем переносятся в собственную семью.

Так будет продолжаться до тех пор, пока в семье кто-то не сможет прервать эту наследственную историю.

Я повторяю историю созависимости с мамой или

папой?

Моя созависимость связана с родительской историей. Я никогда даже не могла подумать, что начало находится в моих отношениях с мамой. Она с самого детства меня физически и морально унижала, говорила, что я никому не нужна, что родила меня только потому, что ей не удалось вовремя сделать аборт. В последние пять лет я ухаживала за ней, терпела ее критику, подносила-уносила-убирала. И у меня было жуткое желание увеличить дозу снотворного для нее. Я этого не сделала, и больше таких мыслей нет.

Корень моей созависимости с сыном находился в токсичных отношениях с мамой. И даже еще глубже, так как я нашла аналогии во взаимоотношениях между моей прабабушкой и ее детьми.

Прослеживался негативный семейный сценарий, когда жестокое обращение и отсутствие любви повторяется из поколения в поколение

Родители, у которых были сложности в проявлении чувств, не способны создать эмоциональную близость. В таких семьях часто заботятся о физических потребностях ребенка, забывая, что есть психоэмоциональная, личностная, душевная сфера. Чтобы выжить в ситуации игнорирования, обесценивания, отвержения, ребенку приходится подстраиваться. Он учится игнорировать свои чувства и эмоции, потребности и желания, накладывая на себя маску жертвы, агрессора, шута или равнодушного.

Психолог предложила посмотреть на мою маску, которую я привыкла надевать с самого детства и заменить тактику «Борьбы с самой собой» на «Принятие себя». Легко сказать...

Я привыкла бороться, обвинять и самоуничижать.

Упражнение «Маска»

Подумайте о своих отношениях с родителями, когда вам приходилось надевать маску. Возможно, что маска, которую вы или ваш партнер использует в созависимых отношениях будет схожа с родительским шаблоном взаимодействия. Попробуйте посмотреть на эту маску, описать ее, можете нарисовать. Вам важно научиться ее отслеживать. Почувствуйте телом инстинкты, от которых эта маска возникает. Чего хочется внутри? Бороться, сжиматься, спрятаться, исчезнуть. Что защищают эти реакции? Возьмите подушку. Вложите эти реакции в нее. Сильно прижмите подушку. И спросите себя: «Каким образом это меня защищает? Тогда я чувствую защищенность и безопасность». И вырывайте из себя эту подушку. У вас теперь нет ощущения безопасности. Посмотрите, что находится под этим желанием бороться и сжиматься? Там будут находиться те слабые состояния, травмы, переживания, которые нужно разрешить и трансформировать.

«Я признаю свои мысли (ладонь помещаю на лоб), эмоции

(ладонь на сердце) и те инстинкты (ладонь на пупок), которые во мне возникают».

Что под этим находится? Какое состояние я прячу под этими действиями? Собственно, под маской жертвы и обиженной я нашла два слабых состояния, о которых я расскажу в следующем этапе.

Третий этап. Травма отверженности и критики



Я обнаружила, что всё время нахожусь в травме отверженности и критики.

Отвержение я испытываю каждый раз, когда вижу свою маму. Хроническое чувство отверженности сопровождало меня многие годы. Только я этого раньше не замечала.

Воспоминания о критике, унижениях, непринятии меня матерью накрывают волной, не давая возможности вздох-

нуть свободой. В ответ начинаю отвергать и проявлять раздражение по отношению к ней. Мой сын использует отвержение в качестве манипуляции:

«Не дашь мне денег, тогда ты плохая мама»

«Я нахожусь в депрессии из-за тебя»

«Ты плохая мать, плохая дочь»

«Я не отвечал на телефонные звонки, потому что не мог».

Я отвергаю свою мать, своего сына, себя и свою жизнь в целом. И начинаю видеть те «раны», которые присутствуют в моей жизни. Одной из таких «ран» является травма отверженности.

Травма отверженности. Что это?

Глубокая индивидуальная реакция на какое-либо событие, значимое для человека, вызывающее сильное психическое напряжение и негативные эмоции (обида, злость, отчаяние, апатия). Травма отверженности формируется у тех людей, которых не замечали, игнорировали, отталкивали родители или значимые люди. У них есть ощущение того, что их не принимают, что от них отказываются, что у них нет права на существование.

Что свойственно людям с травмой отверженности?

– недовольство собой, отрицание своей значимости;

- ощущение отсутствия прав на свою жизнь;
- чувство неполноценности, низкая самооценка;
- незнание своих потребностей, желаний, способностей;
- желание спрятаться и убежать;
- неспособность обозначить свои личностные границы;
- страх отстоять свое мнение и интересы;
- огромное чувство вины и стыда;
- боязнь сепарации или отделения от родителей;
- страх близости как следствие страха отвержения;
- склонность к саморазрушению.

У вас есть что-то от травмы отверженности? Отметьте те пункты, которые вы наблюдаете в своей жизни. И сделайте практическое упражнение по снятию травмы отверженности.

Практика «Очищение себя от травмы отверженности»

1. Найдите, где у вас живет отверженность, скажите: «Отверженность». Где она обитает в вашем теле? На что она похожа? Какого цвета? Размера? Есть ли движение или она в статике? Какая температура? Посмотрите на свою отверженность. Это очень важно. Не старайтесь ее убрать, уничтожить. А признайте ее.

Я признаю тебя, отверженность.

2. Нарисуйте свою отверженность. Может быть это будет человек, ребенок, цветочное пятно, предмет. Выразите свое состояние на бумаге. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Поговорите с вашей отверженной частью. Скажите ей, что вы ее чувствуете, видите, признаете.

3. Теперь пройдемся по трем нашим центрам:

а) Мыслительный центр, положите руку на лоб. Признайте все свои мысли, связанные с отверженностью. Меня не любят, не принимают, я думаю о маме, я думаю о папе, я никто, я не имею права, у меня не получается.

б) Эмоциональный центр, положите руку на сердце. И признайте все свои эмоции и чувства: я признаю обиду, злость, апатию, грусть, отчаяние, тоску...

в) Центр инстинктов. Положите руку на свой пупок. И признайте то, что хочется сделать вашему телу в отверженности: сбежать, убежать, сжаться, ударить, бороться, спрятаться, стать маленьким, онеметь, замереть, исчезнуть.

4. Вспомните самое первое событие в своей жизни, где вы столкнулись с отверженностью. Поставьте точку на вашей линии жизни. И, если вы еще сталкивались с такими ситуациями, отметьте их тоже, это однокоренные ситуации.

5. Какие вы чувствуете эмоции? Какие в вас возникают инстинкты? Что хочет сделать тело: сбежать, сжаться, спрятаться, бороться, умереть, замереть? Сейчас вы будете пред-

ставлять, что вы убираете включенные инстинкты для того, чтобы почувствовать ресурсы, заблокированные травмой отверженности.

6. Визуализируйте цвет ресурса, который мог бы вам помочь убрать травму отверженности. Синий, зеленый, белый, золотой... Дышите этим цветом, выпускайте его в ваше тело, наполняйтесь им.

7. Присоединяем работу с вашим телом. Приседаем, зачерпываем руками воображаемую воду, поднимаемся и с энергичными выдохами вытряхиваем все напряжение из тела в землю. Может быть, пойдут звуки, выпускайте их из себя. Сделайте это упражнение 10–12 раз.

Протряситеесь всем телом, можете сделать несколько прыжков. И проговорите вслух:

Я признаю, что эти инстинкты дают мне безопасность и выживание.

Я признаю разницу между инстинктами и безопасностью и выживанием.

Я признаю разницу между инстинктами и безопасностью и выживанием моей семьи.

Я признаю всю историю и шаблон.

8. Почувствуйте, как вокруг вас образовывается круг ресурсов, наполненный благодатной энергией, цветом, ощущением. Выровняйте ваше дыхание. И посмотрите, как поменялась ситуация с отвержением? Что нового появилось? Какие новые ресурсы вы чувствуете прямо сейчас внутри се-

бя? Тепло... свобода... любовь, принятие себя, ощущение самооценности, благодати, безопасности, возможно и право проявить свои желания и потребности, границы... Положите вашу руку на том месте, где вы чувствуете ресурсы. И признайте эти драгоценности. Вдох, выдох.

Следующую «рану», которую я нашла в себе – это травма критики.

Каждый из нас в своей жизни сталкивался с критикой, нас оценивали, обсуждали, указывали на недостатки и ошибки. Критика может быть направлена как на улучшение, так и на осуждение. Если уже с самого детства ребенок сталкивается с упреками и указаниями на недостатки, то критика воспринимается очень болезненно. «Ты меня позоришь, ничего не соображаешь, не умеешь, не делаешь правильно...» Сколько не совсем заслуженной критики получают дети от учителей, родителей, других взрослых? «Будь как все», «не говори без спроса», «молчи», «не плачь», «тебя никто не спрашивал», «ты это не умеешь», «не знаешь», «посмотри, что ты натворил»... У ребенка формируется установка, что любое его дело обречено на провал, что он может встретить со стороны других людей только критику, поэтому лучше спрятаться, отказаться от активных действий и оставаться в тени.

Страх критики порой лишает человека способности свободно мыслить и созидать, разрушая творческое

начало и воображение.

Люди, испытывающие страх критики, часто впадают в состояние жертвы, одновременно привлекая в свою жизнь людей, которые будут их критиковать. Это может перерасти в синдром отличника или перфекциониста – болезненное стремление быть во всем лучшим, когда человек надеется заслужить любовь и признание родителей. За этим всем скрывается потребность в одобрении. Желание избежать ошибок и вести себя идеально – это избегание быть отвергнутым.

Упражнение «Снятие критики»

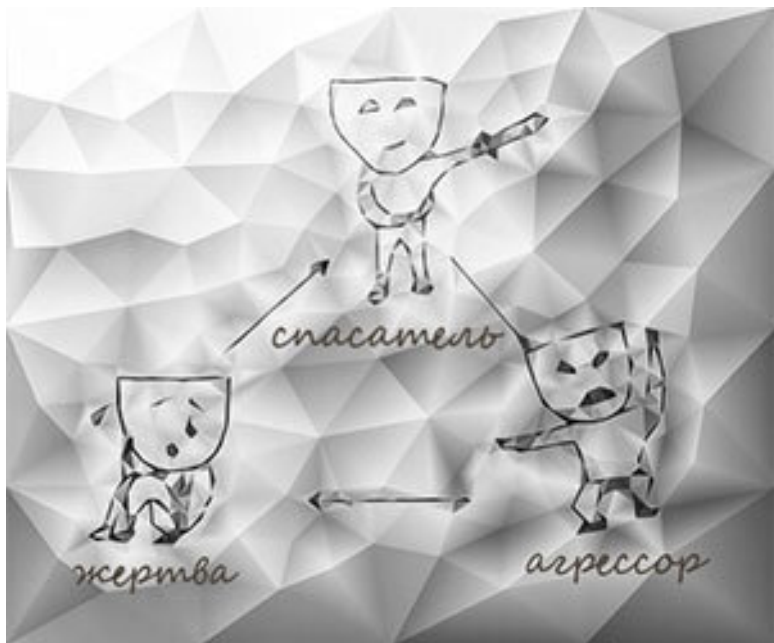
Выпишите 10 ситуаций, в которых вы сталкивались с деструктивной критикой. Найдите три качества, умения, способности или состояния, которые вам в себе нравятся. Это необязательно должно быть что-то грандиозное, а может быть небольшое и «незначительное», на ваш взгляд. Выпишите ваши достоинства, ведь они являются вашими ресурсами. Сделайте рисунок или коллаж, который бы символизировал ваши сильные стороны. Данное действие позволит укрепить собственное «Я» и иначе взглянуть на себя. Выработайте спокойное отношение к критике с помощью признания двух ваших прав:

- 1) признание права на ошибку;
- 2) признание права на уязвимость.

Проговаривайте эти права внутри себя каждый раз, ко-

гда будете перечитывать 10 ситуаций, связанных с деструктивной критикой. Вы имеете право оспорить критику и проявить по отношению к себе самосострадание.

Четвертый этап. «Жертва-спасатель-преследователь»



Я играю в модную игру «Жертва-спасатель-преследователь». С самого детства я чувствовала, что являюсь «жертвой», а мама – это преследователь. Спасателем для меня являлась моя тётя, которая меня защищала. Позже

я перевернула эти роли, теперь я агрессор для мамы, а она является моей жертвой. С сыном я захожу в роль спасателя, а он или жертва или преследователь.

Американский психолог и психиатр Эрик Берн в 1964 году описал многочисленные игры, в которые люди играют как осознанно, так и неосознанно. В социально-психологических играх заложена коммуникация с другими людьми, включающая в себя скрытые транзакции (психологические послания). Это так называемое управление другим человеком для получения односторонней выгоды.

Основываясь на работах Эрика Берна, его ученик Стивен Карпман разработал психологическую модель отношений «Драматический треугольник». Сейчас ее называют «Треугольник Карпмана».

Любые взаимоотношения образуют некую систему, в которой каждый из участников играет вполне определенную роль. Игра, манипуляция выгодна всем участникам системы. Иначе бы самой игры не произошло, и треугольник бы развалился.

Участники треугольника Карпмана: жертва, спасатель, преследователь. В каждой роли может быть по несколько человек, целые группы людей или даже страны.

Смысл игры: скрытая манипуляция с целью реализации своих личных выгод. Личные выгоды, а также то, что человек играет в эту игру, часто не осознаются.

Причина: стратегия поведения в игре наследуется от семьи, от значимых взрослых, а также берется извне, из социума. Каждая роль накладывается на определенную психологическую травму. Поэтому, убирая травму, происходит автоматический выход из игры.

Правила выхода из игры:

- Признание, что человек сам создаёт свою жизнь, несёт ответственность за неё и за то, что в ней происходит.
- Понимание: у каждого своя жизнь. Каждый имеет право на свое мнение и свою жизнь.
- Раскрытие и укрепление своей внутренней ценности.
- Самореализация и ориентация на свою жизнь.

Характеристика жертвы:

«Я бьюсь головой о стену, у меня ничего не получается, все обстоятельства против меня, меня все обижают».

Такой человек формирует/участвует/выбирает в своей жизни ситуации, в которых будет находиться в позиции жертвы. Он всегда будет привлекать преследователя, который будет наказывать, обижать, заставляя, физически и/или морально унижать. Это происходит, как правило, бессознательно. Жертва воспринимает любую информацию через призму «я плохой, это я во всем виноват, что-то плохое произойдет, у меня ничего не получится, нельзя ничего ис-

правиль, вот если бы я был другим, то...». Естественно, что данная пассивная позиция поддерживает внутренние страхи, не давая возможности отстоять свои границы, показать интересы и потребности, одновременно провоцируя окружающих на определенные чувства и действия. Для человека с жертвенной направленностью важно поддерживать образ «хорошего» и «правильного». Жертве не нужно, чтобы ее проблемы решились. Ей нужен спасатель, который бы решил ее проблемы, и на которого можно взвалить ответственность за свою жизнь.

Привычные чувства: безнадежность, отчаяние, чувство вины, страхи, обида, ощущение несправедливости, подавленная агрессия.

Характеристика спасателя:

Люди в позиции спасателя находят жертв и ситуации, чтобы проявить свою способность поддержать и помочь. Они считают своим долгом поучаствовать в «спасении утопающего», даже если их об этом и не попросили. Их поведение отличается тем, что обычно называют добропорядочностью, эмпатичностью, желанием прийти на помощь. Они жалеют жертву и злятся на преследователя, выступая в роли судьи.

Манипуляция спасателя в том, что он активно пытается решить проблему жертвы, чего он, на самом деле, сделать не в состоянии. Истинным мотивом спасателя является поднятие самооценности за счет помощи более слабым, он са-

моутверждается за счет спасения. Он ставит себя выше как жертвы, так и агрессора. Глубоко внутри спасатель не хочет, чтобы жертва решила свои проблемы и вышла из своего виктимного состояния.

Привычные чувства: жалость, эмпатия, сострадание, гнев, тщеславие, гордыня.

Характеристика преследователя:

Преследователь самоутверждается за счет властного доминирования, поэтому он находит беззащитных и трепетных жертв, которых может контролировать, критиковать и подавлять. Он часто проявляет жестокость, желая проучить более слабых людей, оказывая на них давление, чтобы они сделали так, как хочет он. Находится в позиции сверху, смотрит на других людей, как на неспособных, слабых, врагов или источников проблем. На самом деле такие люди испытывают глубокое чувство несправедливости и беспомощности. Эти чувства они пытаются прикрыть и подавить, преследуя других.

Преследователь не берет ответственность за причинение боли другим, считая, что жертва такое отношение заслуживает. Контроль, проповеди, угрозы, критика, запугивание, шантаж, нравоучения – таков возможный набор действий преследователя.

Привычные чувства: негодование, злость, страх, раздражение.

Я поняла, что играть роль жертвы, агрессора или спасателя можно годами. Долгое время я находилась в роли спасателя, чувствуя по отношению к сыну окситоциновую любовь. Такое состояние держало моего взрослого сына на уровне младенца. Я бессознательно сделала это основной жизненной стратегией, сметая на своем пути другие потребности. Единственный вариант помочь кому-то, в том числе самой себе, – не вступить в игру «Жертва-Преследователь-Спасатель».

Окситоцин – гормон и нейромедиатор, влияющий на поведение и эмоции людей, а именно: на сексуальное возбуждение, признание, доверие, привязанность. Окситоцин снижает тревожность, вызывает чувство удовлетворения и чувство спокойствия рядом с партнером.

Каким образом выйти из позиции жертвы?

- Понять, в каких ситуациях активизируется позиция жертвы. Проанализируйте и выпишите «жертвенные» ситуации.
- Что вы получаете от таких ситуаций? Пропишите выгоды, которые вы испытываете. Например, вас начинают больше жалеть, любить, помогать.
- Перестать жаловаться на жизнь. Что вы можете изменить, сделать, сказать, чтобы поменять эту ситуацию?
- Запомнить, что ваши проблемы никто не обязан решать. Если вы попросите, то могут помочь. Хотя могут и не по-

мочь. Это их право.

- Перестать испытывать чувство вины, если есть ощущение, что вы не соответствуете чьим-то ожиданиям.
- Взять ответственность за свою жизнь и за свой выбор.

Каким образом выйти из позиции спасателя?

1. Понять, в каких ситуациях активизируется позиция спасателя. Проанализируйте и выпишите такие ситуации.

2. Что вы получаете от роли спасателя? Выпишите получаемые выгоды. Например, поднятие самооценки, самооценности.

3. Позволить людям проживать свою жизнь и делать выборы.

4. Вас попросили о помощи? Можете ли вы помочь? Хотите ли помочь? Если отвечаете на эти вопросы «Да», то можете включиться в проблемы жертвы.

5. Какие области вашей жизни не решаются, когда вы тратите свою жизненную энергию на решение чужих проблем? На что вы не хотите посмотреть в своей жизни? Попросите близких или знакомых, чтобы они вас оценили со стороны. Возможно, они увидят то, на что вы не обращаете внимание.

6. Взять ответственность за свою жизнь и за свой выбор.

Каким образом выйти из позиции преследователя?

1. Понять, в каких ситуациях активизируется позиция агрессора. Проанализируйте и выпишите такие ситуации.

2. Что вы получаете, находясь в роли преследователя? Выпишите получаемые выгоды. Например, поднятие самооценки, снятие накопленного раздражения.

3. Не вступать в ситуацию, пока у вас не попросят помощи.

4. Наблюдать за людьми, насколько они манипулируют вами, чтобы снять с себя ответственность.

5. Уважать себя и других людей.

6. Взять ответственность за свою жизнь, за свои эмоции и за свой выбор.

В этот треугольник Карпмана я больше ни ногой! Не хочу подменять подлинную близость и любовь манипуляциями. Я поняла, что незрелый человек берёт силу не внутри себя, а вытягивает из других людей за счет упреков, обесценивания, критики, замечания, манипуляций, унижения, оскорбления, сравнения себя с другими и других с кем-то. Я слишком долго была в роли спасателя, удерживая своего сына в позиции жертвы. Получала скрытое удовольствие от того, что спасала и помогала ему. Хочется более зрелых состояний и отношений.

Пятый этап. Вторичная выгода



Я получаю выгоду от того, что созависима с сыном-алкоголиком и мамой-инвалидом. И даже больше – я для че-

го-то сама создала данную ситуацию в моей жизни. Неве­ро­ятно тяжело это принять, но я готова к изменениям. Очень трудно увидеть в себе и осознать, что я хочу счастья и самостоятельности для близких и одновременно форми­рую их зависимость от себя.

Что такое вторичная выгода?

Вторичная выгода – скрытая польза, которую получает че­ло­век, находясь в проблемном состоянии.

Вторичная выгода – это то, что не дает двигаться вперед, изменять свою жизнь к лучшему. Если ситуация не меняет­ся в течение долгого времени, усугубляется, повторяется, то, скорее всего, человек получает от этого значимые дивиден­ды.

Какие примерные выгоды люди получают от созависимых отношений?

1. Уход от собственных проблем. Созависимый занимает­ся решением не своих сложностей, а трудностей других лю­дей.
2. Получение и дарение любви.
3. Ощущение нужности.
4. Получение поддержки, сопереживания, заботы.
5. Повышение самооценки и самоценности за счет более слабого.
6. Проявление потребности быть значимым через кон-

троль и подавление.

7. Отказ от своих чувств (одиночество, горе, страх), чтобы обезопаситься от переживаний.

8. Защита себя от травм отверженности, унижения, предательства.

9. Снятие страха одиночества (пока зависим – он рядом).

10. Поддержка семейных и родовых программ (поддержка шаблона созависимости, так как предкам такое поведение было привычно и безопасно).

Уже само осознание вторичных выгод позволяет выйти из возникшей ситуации. Важно признать, что находясь в созависимости и поддерживая такие отношения, происходит получение плюсов, которые человек подсознательно извлекает из возникшей ситуации.

Сделаем практику «Темные плюсы»:

1. Поразмышляйте и ответьте себе на вопрос: "Какие плюсы я получаю от ситуации созависимости". Найдите 5–10 выгод, которые вы получаете.

Запишите их. Признайте все плюсы, которые вы получаете от ситуации. Важно прописать все признания. Например, признаю, что созависимость дает мне защиту от страха одиночества, дает мне ощущение ценности.

Также необходимо признать разницу между созависимо-

стью и выгодами. Например, я признаю разницу между созависимостью и защитой себя от страха одиночества. Я признаю разницу между созависимостью и ощущением ценности.

И не забудьте признать то, что вы можете получить выгоды без ситуации созависимости. Как вариант: я признаю, что могу раскрыть и почувствовать свою ценность без созависимости. Я признаю, что могу исцелить страх одиночества без созависимости.

Повторяем этот пункт до состояния внутреннего спокойствия.

2. После того, как вы написали плюсы и сделали для себя не очень приятные открытия, подумайте – готовы ли вы отказаться от найденных выгод?

3. Если готовы, то, вы можете получить эту выгоду в другом месте, в другом виде.

Например, для того, чтобы получить любовь и поддержку, можно прямо сказать об этом. Нет необходимости вводить другого человека в запой или болезнь, чтобы он проявил любовь.

Если вам не хватает эмоций, найдите другой способ их получить, более позитивный. Если ваше общение слишком интенсивное и без границ, то, возможно, нужно отделиться и заняться своей жизнью.

4. Если вы не готовы отказаться от вторичных выгод, тогда важно признаться себе в этом. Например, для вас важнее быть значимым за счет созависимых отношений. Тогда вашей целью является не зрелость и здоровые отношения, а одиночество; примите это. Вы еще не готовы к изменениям...

5. Теперь поразмышляйте – какие плюсы вы получите от противоположной стороны, если не будет созависимых отношений? Возможно, что для вас плюсы нахождения в свободе или зрелых отношениях будут намного значительнее плюсов созависимости. В любом случае, это упражнение поможет разобраться в себе и начать менять свою жизнь изнутри.

Я проработала свои вторичные выгоды, мне захотелось вытрясти из тела эти застрявшие ментальные установки. Какой цвет мне бы помог в этом? Оранжевый. Подняв руки, я начала глубоко дышать и вибрировать всем телом, представляя, как оранжевый цвет заходит в меня, очищая от ненужных и неправильных мыслительных соединений. Тот ресурс, который я получила – это свобода, состояние безопасности и моей ценности.

Результат моей психологической работы:

Состояние – великолепное! Я получила огромное количество ресурсов: от ощущения собственной значимости и цен-

ности до состояния счастья. Я имею право на свою жизнь! Я чувствую свободу. Начинаю открывать свои новые чувства и области жизни. Я занимаюсь спортом, хожу на курсы флористики, нашла время для массажа и косметолога. На работе предложили обучать людей, от чего я получаю огромное удовольствие. То, что произошло с сыном – не поддается никаким объяснениям. Сын закодировался, начал посещать психолога. Нашел работу за границей, получил высокооплачиваемую должность. Встречается с девушкой. Он больше не пьет, не просит у меня денег. У нас с ним теплые отношения. Я переехала в другую квартиру. К маме каждый день приходит социальный работник, что существенно облегчило мое состояние и разгрузило мое время. Я люблю себя, люблю свою семью, не забывая о собственных границах.

История № 2. Вика и мужчина всей ее жизни



У меня больше не будет таких отношений и мужчины. Моя жизнь закончена. Я полностью разрушила себя и не знаю, что делать. Открываю бутылку вина. Может быть таблетки. Мне плохо. Я ненавижу его и люблю его.

Все-таки какая-то здоровая часть мозга подкидывает идею, что нужно обратиться к психологу. Руки трясутся,

краснею, бледнею, сбивчиво рассказывая свою ситуацию.

«Как мне вернуть этого мужчину?»

Я еще совсем не осознаю, что нахожусь в болоте, из которого нужно было выбираться уже очень давно.

Психолог выслушивает, показывает мою маску отчаяния и безысходности. Под ней я прячу невероятно огромное переживание одиночества. Мне очень больно, но я выйду из этого состояния

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.