

Неуловимые День 1

Мы очень рады приветствовать вас на нашем новом курсе, который посвящен, как вы уже знаете, теме контрзависимости.

Мировые тенденции в среде отношений способствуют формированию у людей стремления ко всё большей независимости и автономии, что само по себе вроде и неплохо, согласитесь?.. Но порой в этом стремлении пересекается некая невидимая грань, когда независимость и автономия становятся уже отделенностью и отчужденностью, когда люди отдаляются друг от друга, когда они перестают хотеть быть в отношениях и когда сами отношения начинают восприниматься как дополнительная нагрузка и головная боль. Да и жизнь в принципе сейчас настолько сложна и многозадачна, что на отношения порой не хватает ни времени, ни энергии, ни внимания. И что тогда? Проще быть одному... Как будто снижается или теряется сама ценность отношений...

Но даже если человеку все-таки удалось преодолеть актуальные мировые тенденции 😊, и он вступил в отношения, то здесь начинается самое «веселое». Потому что если в отношениях что-то пошло не так (а такое вполне возможно, особенно учитывая наличие контрзависимости в паре), партнеры не понимают, что происходит, кто виноват и что с этим делать. И зачастую выбирается самый простой способ – убежать из этих отношений и вообще перестать «париться» на этот счет. Но понятно, что от себя не убежишь... И облегчение, которое приходит, когда человек остается один, временное. Глобально вопрос не решается...

И вот, чтобы изменить существующее положение дел в сфере отношений, мы и взялись за написание курса по теме контрзависимости.

Для кого этот курс? Он подойдет тем из вас, кто сам является контрзависимой личностью (вы уже знаете это про себя или, по крайней мере, подозреваете). А также тем, кто видит черты контрзависимости в своем партнере.

Что мы будем делать на нашем курсе? Мы будем изучать контрзависимость, рассмотрим различные аспекты контрзависимого поведения, откопаем его причины и мотивы. На конкретных примерах разберем страхи контрзависимой личности. Выявим сценарии, по которым чаще всего строятся контрзависимые отношения. Заберемся даже в черепную коробку, чтобы увидеть, как контрзависимое поведение формируется мозговыми структурами с целью обеспечить выживание организма в нашем небезопасном мире. Поговорим также о потребностях в паре, о том, какие могут быть у партнеров представления об отношениях, о границах контрзависимой личности. И много еще о чем другом...

Но самый главный наш интерес как создателей этого курса помочь вам, дорогие, измениться в зоне отношений. Так, чтобы вы стали лучше понимать себя и свои потребности, но при этом понимать и своего партнера и его потребности. Чтобы вы могли спокойно говорить со своим партнером о том, что вас беспокоит, и о том, что для вас важно, и чтобы он тоже мог бы говорить с вами о том, что его беспокоит и ему важно. Чтобы вы научились новым, более экологичным, способам взаимодействия в паре. Чтобы вы обрели способность выдерживать напряжение, которое накапливается в отношениях, не убегая из них (как это делают контрзависимые люди), а оставаясь и разбираясь со всем, что происходит. И, наконец, чтобы вы могли перейти от контрзависимого поведения в паре к более здоровым, зрелым и надежным отношениям.

Со своей стороны мы сделаем для достижения этого все возможное, обеспечив вас необходимыми знаниями и инструментами. И, если вы начнете применять все, о чем мы будем говорить на курсе, к себе (и к партнеру, в случае необходимости), если вы будете выполнять наши задания и делать практики, то позитивные изменения станут просто неизбежны.

Ну что ж, к делу?

Начнем потихоньку знакомиться с феноменом контрзависимости и с признаками, по которым ее можно распознать в отношениях.

Если уж совсем просто, контрзависимость – это боязнь близости. Контрзависимому человеку страшно слишком близко быть рядом с другим, ведь – мало ли что... Нет той степени доверия, чтобы открыться и отдаться отношениям, и уже идти по жизни вместе, и развивать отношения, и работать над ними, и разбираться со всеми трудностями, которые периодически возникают в отношениях. Вот и бежит он куда подальше. Но в одиночестве-то тоже тоска... не с кем себя разделить, свой мир разделить не с кем... И вот он снова решается искать связи, и, как правило, находит, а если что-то идет не так, если вдруг чувствует угрозу потери себя, опять бежит... Как-то так все происходит с контрзависимыми людьми. Не позавидуешь...

К нам как-то обратилась Марина. Успешная, самодостаточная, очень независимая. Производила впечатление сильного человека, который уверенно идет по жизни и, кажется, способен решить любую проблему. И, в общем-то, так оно и было во всех сферах, кроме отношений. Вот тут все время что-то шло не так, и долгосрочные союзы никак ей не удавались, хотя желание их содать было. Познакомится с кем-то наша героиня, и поначалу вроде все хорошо. Приятное общение, досуг совместный, возможны даже романтические ужины, секс вполне себе... Но вот наступает какой-то момент... Взгляд, например, мужчина бросил особенный какой-то... глубокий, любви наполненный, или сказал что-то очень уж сущностное про любовь, подарок сделал необычный, такой, что душу трогает... И все! Когда это происходит, у Марины внутри что-то щелкает и пропадает всякое желание продолжать встречи. Она просто блокирует абонента без объяснения причин... Отдыхает какое-то время от отношений, потом начинает тосковать в одиночестве, и вот снова уже ищет новые связи. За десять лет такой жизни вымоталась Марина очень сильно. Начала понимать, что что-то не то у нее с отношениями...

Такая история вполне типична, к сожалению. Людям похожего склада зачастую очень сложно создать крепкие длительные отношения. Но, если разобраться с темой контрзависимости, это может кардинально изменить ситуацию.

Ну а теперь давайте посмотрим на признаки, по которым можно обнаружить контрзависимость в себе или в своем партнере.

В эмоциях это может быть:

- недоверие к людям,
- страх перед открытостью и искренностью,
- страх перегрузить себя удовлетворением потребностей других людей,
- проблемы с выражением настоящих чувств,
- проявление вспышек гнева, когда что-то идет не так, как хочется.

Есть и личностные особенности:

- высокая требовательность к себе и окружающим,
- боязнь допущения ошибок и проявления слабости,
- чрезмерная самостоятельность, непринятие поддержки,

- неготовность связывать себя обязательствами в плане отношений, вместо этого чрезмерная загруженность работой, делами, увлечениями,
- возможно, завышенная самооценка,
- потребность в доказательстве своей правоты в любых вопросах,
- привычка говорить «нет» новым идеям, предложенным другими,
- жесткие границы личности.

В отношениях это проявляется следующим образом:

- фокус внимания на себе, зачастую с полным игнорированием партнера,
- обесценивание людей, с которыми взаимоотношения закончились,
- избегание внешнего контроля всеми доступными способами,
- уклонение от объединения с людьми для достижения целей (проще сделать самому, чем с кем-то вместе),
- сложность в сближении и сохранении эмоциональной близости с другим человеком длительно,
- краткосрочность отношений.

Дорогие, если вы понимаете, что больше половины приведенных здесь признаков – это про вас (или про вашего партнера), то можно с высокой степенью вероятности утверждать, что у вас (или у вашего партнера) присутствуют черты контрзависимости.

И вот что важно. Для того чтобы запустить процесс изменений, первое, что необходимо сделать, это признать у себя (партнера) наличие контрзависимости. Да, мол, признаю, есть такое дело... Тогда у вас будет меньше внутреннего сопротивления к работе по изменению своих взглядов на отношения и привычных моделей поведения в паре.

Ну что, признаёте? Есть контрзависимость или хотя бы намеки в эту сторону? 😊 Тогда идем дальше.

Сегодняшний наш день подходит к своему завершению. Но мы не расходимся, будет еще домашка.

Важно! Задания курса рассчитаны в большей степени на то, что контрзависимый – это вы, наш читатель. Но их выполнение полезно любому человеку: это позволит понять свои взгляды и привычные неэффективные реакции в зоне отношений и поможет найти им альтернативные варианты. Поэтому, в любом случае, пожалуйста, обратите внимание на задания и выполняйте их, тогда изменения не заставят себя ждать.

ЗАДАНИЕ:

Друзья, для работы на курсе заведите отдельную тетрадь, в которой вы будете выполнять задания.

Ежедневно вам нужно будет делать следующее:

1. Работать с теоретической частью текста:

- Внимательно читать текст.
- Обдумывать прочитанное.
- Выделять из текста то, что показалось важным, то, что зацепило.
- Записывать это важное в блокнот.
- Анализировать сделанные записи, отвечая на следующие вопросы:

Почему это важно для меня?

Что это значит для меня?

В чем смысл этого?

Что дает мне это новое знание?

Как я могу применить его на практике?

2. Вести дневник наблюдений.

У людей с контрзависимыми чертами личности не очень сформирован навык различать свои состояния. Им довольно трудно понимать эмоции, как свои, так и других людей. Вроде чувствуешь, что что-то не то внутри происходит, а что именно чувствуешь, не совсем ясно. Или на другого смотришь – есть какие-то смутные догадки, что он сейчас какой-то не такой, как обычно, но опять же не понимаешь, а что не так-то... И вот это все – разные проблемы в зоне эмоционального интеллекта. Поэтому мы с вами начнем намеренно развивать его, что даст шанс на гармоничные отношения.

Для этого каждый день вам нужно будет заполнять следующую таблицу:

Дата	Ситуация	Эмоция	Мысль	Действие
	<i>Ситуации отношений с разными людьми, в которых что-то по ощущениям как-то не так.</i>	<i>Попробуйте определить самостоятельно эмоцию, которая возникла. Если не получается, выберите 1–2 наиболее подходящие эмоции из таблички ниже.</i>	<i>Постарайтесь вспомнить, какие мысли возникли, когда ситуация происходила.</i>	<i>И что в итоге вы сделали, как поступили, что решили.</i>
01.11	МЧ пригласил на выходные в загородный отель.	Паника	Это что, мы будем целых два дня вместе?! И нам придется ночевать там вдвоем? Боже, а что мы будем делать? А о чем разговаривать?	Сказала ему, что на эти выходные никак не получится. По проекту дедлайн, придется поработать во внеурочное время.

Вот так, как в нашем примере, записывайте в таблицу произошедшие в течение дня ситуации, которые были для вас чем-то неприятны, как-то задели.

3. Выполнять одно задание/упражнение/практику, которую мы будем вам рекомендовать.

Сегодня, чтобы не перегружать вас в первый же день, третьего задания не будет.

До завтра, дорогие!