



НЕ (ЗАЛЕЖНІ) СТОСУНКИ
АБО ЯК І ЧОМУ МИ
ОБИРАЄМО СОБІ
КОХАНИХ



ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ
УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ
ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ



MENTAL HEALTH



Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



СПІКЕРКА:

АННА НОГОЛЬ, PhD,
КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІНЯ
ГЕШТАЛЬТ - ТЕРАПЕВТКА, У
НАВЧАННІ, КОМУНІКАЦІЙНИЦЯ





Якщо двом дорослим людям
добре чи недобре у тих
стосунках у яких вони є, але
вони нічого не змінюють -
значить наразі зміни -
недоступні.



“Якщо в наших розмовах із близькими друзями йдеться здебільшого про нього, його проблеми, його думки, його почуття і майже всі речення починаються зі слова “Він”, то це кохання до нестями...”

Робін Норвуд

ЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ

- відсутність особистого простору,
- страх змін
- відсутність взаємопідтримки, діюча схема “один бере, інший дає”
- завжди присутня вторинна вигода
- неготовність до змін,
- маніпуляції

ЦІЛІСНІ СТОСУНКИ

- спільний та паралельний розвиток,
- наявність особистого простору,
- здатність до адаптації,
- здатність до діалогу з партнером чи партнеркою,
- здатність витримувати напругу, бачити її та говорити про неї

ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ ЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ?

НЕСПРИЯТЛИВИЙ ДОСВІД ДИТИНСТВА

- важка вагітність та пологи, що унеможлиблює контакт матері та дитини у перші дні після народження
- залежна поведінка у когось із батьків чи у обох батьків
- емоційне та фізичне нехтування дитиною,
- занадто жорсткі правила або їх відсутність,
- непослідовні правила
- заборона на емоції
- насилля чи сексуальне зловживання
- споглядання насильства
- швидке дорослішання



ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ ЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ?

РОМАНТИЗАЦІЯ ЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

- як у кіно, книгах, піснях, де кохання дорівнює емоційним гойдалкам,
- де часто жінка чи чоловік мають ставати героями чи опорою, де світ ділиться на чорне і біле.



Перша стійка емоційна
прив'язаність формується
з близькими дорослим (за
Джоном Боулбі)

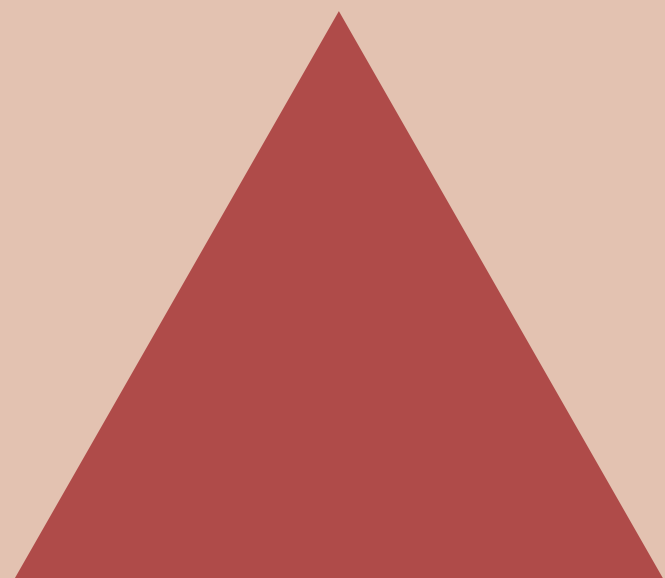


Відповідно до того, як батьки будували контакт з дитиною, може сформуватися:

- безпечна прив'язаність
- тривожна
- уникаюча
- амбівалентна (іди - не покидай)

Трикутник Карпмана

ЖЕРТВА - ПЕРЕСЛІДУВАЧ - РЯТІВНИК





ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПАРІ

- надмірна зосередженість на потребах іншого
- страх висловити власну думку,
- самооцінка залежить від думки партнера,
- схильність до контролю чи до підкорення,
- ігнорування власних портеб,
- відчуття тривоги, провини, сорому чи образи,
- нездатність піти зі стосунків

Що робити, якщо ви у залежних стосунках?



- усвідомити і визнати себе або залежним або співзалежним
- прийняти ту ідею, що змінити іншого неможливо, лише себе,
- фокус на собі - робота із власною ідентичністю - найкраще через особисту психотерапію,
- якщо вирішуєте зберігати ці стосунки - то через специфічну терапію (терапія пар, групи для співзалежних та залежних)



Робота над цілісними стосунками - це процес, адже якщо патерни поведінки формувалися від народження, то неможливо їх змінити за тиждень чи місяць. Це робота на роки.

ПРАКТИЧНА РОБОТА



Ваш близький друг/подруга, назовемо його/її Олексій/Олена, переживає дуже важкий період у житті. Він/Вона нещодавно втратив/втратила роботу, і його/її стосунки з партнером/партнеркою на межі розриву. Олексій/Олена дуже пригнічений/пригнічена, часто плаче, скаржиться і відчувається безпорадним/безпорадною.

Протягом останніх кількох тижнів Олексій/Олена дзвонить вам майже щодня, іноді по кілька разів на день, щоб поговорити про свої проблеми. Розмови тривають по годині-дві, і зазвичай ви єдиний/єдина, хто слухає. Він/Вона також часто просить вас про послуги: підвезти кудись, допомогти з побутовими справами, прийти і просто посидіти поруч, бо "самому/самій нестерпно".

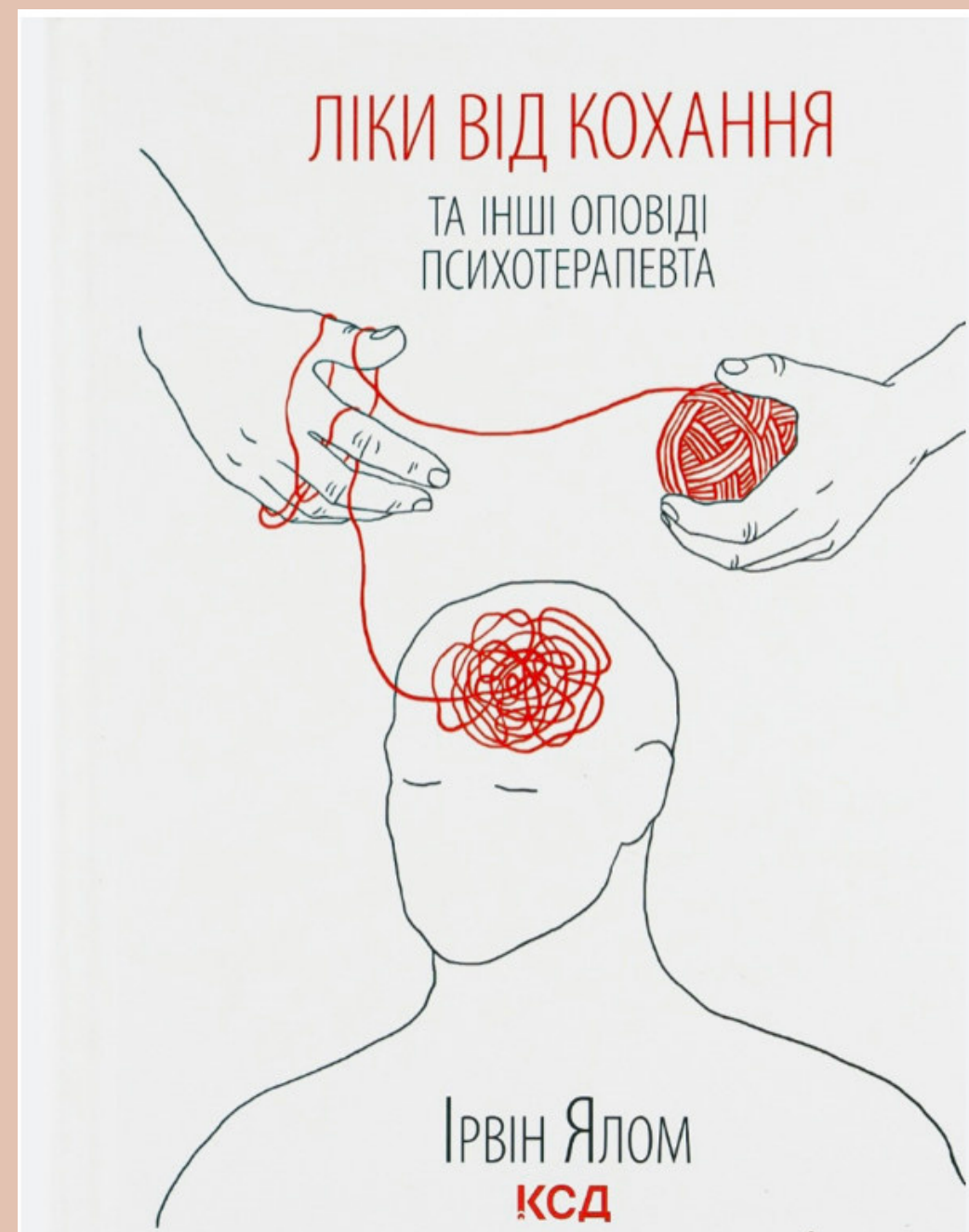
Сьогодні у вас був дуже напружений день на роботі/навчанні. Ви втомилися, мрієте про відпочинок, а також у вас є важливі особисті плани на вечір, які ви довго чекали (наприклад, перегляд фільму, зустріч з іншим другом, заняття улюбленим хобі).

Коли ви вже збиралися розслабитися, дзвонить Олексій/Олена. Він/Вона знову дуже засмучений/засмучена і каже: "Я не можу більше, мені так погано. Будь ласка, приїдь, мені потрібна твоя підтримка. Мені здається, я не переживу цю ніч, якщо буду сам/сама. Ти єдиний/єдина, хто мене розуміє і може допомогти."



1. Які ваші перші думки та почуття, коли ви чуєте цей дзвінок і прохання? (Опишіть якомога детальніше: роздратування, співчуття, провина, страх, втома, обов'язок, паніка, злість тощо).
2. Що ви, найімовірніше, зробите в цій ситуації? (Оберіть один або кілька варіантів і поясніть чому):
 - * А) Скасуєте свої плани та поїдете до Олексія/Олени.
 - * Б) Скажете, що не можете приїхати, але запропонуєте поговорити по телефону.
 - * В) Скажете, що не можете приїхати і що вам потрібен час для себе, пообіцявши зателефонувати завтра.
 - * Г) Знайдете виправдання або брехню, щоб не їхати.
 - * Д) Інший варіант (опишіть).

Література





Фільми





Формати підтримки

- CoDA- 12 крокова програма, заснована на тих же принципах що і АА, але зосеєджена на одуженні від співзалежності
- АІ-Анон для сімей та Нар-Анон для сімей

Контакти



annanohol_psy ▾

Нотатка...

 390 дописи 1 562 читачі 654 за ким стежить користувач

Клінічна психологиня - Анна Ноголь

@ annanohol_psy

Психолог
PhD/психолог/гештальт-терапевт
Запис в пп
З чим працюю:
✨ виклики еміграції/пошук внутрішніх опор... більше

