

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

АНТИ-ВЕДЫ: полное руководство по созданию счастливых отношений для современной женщины

□ Занятие 08

**➤ Зависимость: часть 2
(признаки и стадии зависимости,
выход из зависимости)**

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

-
- Совершенно не согласна – 1 балл
 - Умеренно не согласна – 2 балла
 - Слегка не согласна – 3 балла

 - Слегка согласна – 4 балла
 - Умеренно согласна – 5 балла
 - Полностью согласна – 6 баллов
-

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

-
- Для получения результатов необходимо инверсировать значения для п. 5 и п. 7, затем всё суммировать
-

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

-
- 16-32 – норма
 - 33-60 – умеренно выраженная созависимость
 - 61-96 – резко выраженная созависимость
-

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ





-
- **Созависимость – это болезненное желание управлять поведением другого взрослого человека**
 - Истоки – родительский дом
 - Нет понимания, что любовь – это просто так, ее не надо заслуживать
-

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Маркеры созависимости:

- Цветные очки
 - Компulsive действия
 - «Заморозка» чувств
 - Снижение самооценки + чувство вины
 - Гнев, агрессия, контроль
 - Навязчивая помощь
 - Сосредоточенность на других
-

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Стадии зависимости:

1. Ранняя
 2. Средняя
 3. Поздняя
 4. Прозрение
-



Правила работы с созависимостью:

1. Помощь оказывайте ТОЛЬКО по запросу
 2. Перестаньте быть жилеткой, отдушиной и пр. «Какого рода помощь ты ждешь от меня?»
 3. Работа с критикой (упражнение «А вот я...»)
 4. Не ждите, что другие люди будут вам подчиняться и следовать вашим советам, они не обязаны это делать
 5. Два дела для себя, и только потом одно для другого
-



Правила работы с созависимостью:

6. Откажитесь от идеализаций
 7. Глубокая работа с прощением «зависимого»
 8. Как только возникло желание освятить ближнего – переключайте внимание на себя. Что я хочу этим сказать миру?
 9. Соблюдайте собственные правила «Билля об ответственности»
 10. Прощение родителей и сепарация от них
-

Тренер: Каринэ Паникян



ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА
СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Продолжайте ведение дневника самонаблюдений и работу с идеализациями
 - Определите свою стадию созависимости
 - Напишите свой «Билль об ответственности», с пояснениями
 - РФП отца / конкретного Мужчины
-