

ВОЖДЕНИЕ КАК ДЕФЕКТ ХАРАКТЕРА.

**ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ: КАК НЕ
ПРЕВРАТИТЬ ОПОРУ В МИНУ ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ.**

Для участников реабилитационной программы.

Анастасия Новгородова
клинический психолог

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

- Глубоко понять вожделение как системный дефект мышления, а не просто «сильное желание».
- Увидеть, как вожделение отравляет и разрушает самые важные отношения.
- Научиться распознавать признаки вожделения в мыслях и поведении.

Получить инструменты для построения здоровых отношений, основанных на любви, а не на нуждаемости.



ИССЛЕДОВАНИЕ: ОТВЕЬТЕ ЧЕСТНО СЕБЕ



- «Сколько раз я влюблялся/влюблялась с первого взгляда, а через месяц разочаровывался?»
- «Я ищу партнера, который решит все мои проблемы?»
- «Когда отношения заканчиваются, у меня возникает острое желание войти в другие отношения (не быть одному/ употребить алкоголь, либо наркотики?)»
- «Я ревную, контролирую, требую доказательств любви?»

Если вы ответили «ДА» хотя бы на один вопрос — эта тема для вас.

БЛОК 1: ВОЖДЕЛЕНИЕ. ИСТОЧНИК И МЕХАНИЗМ

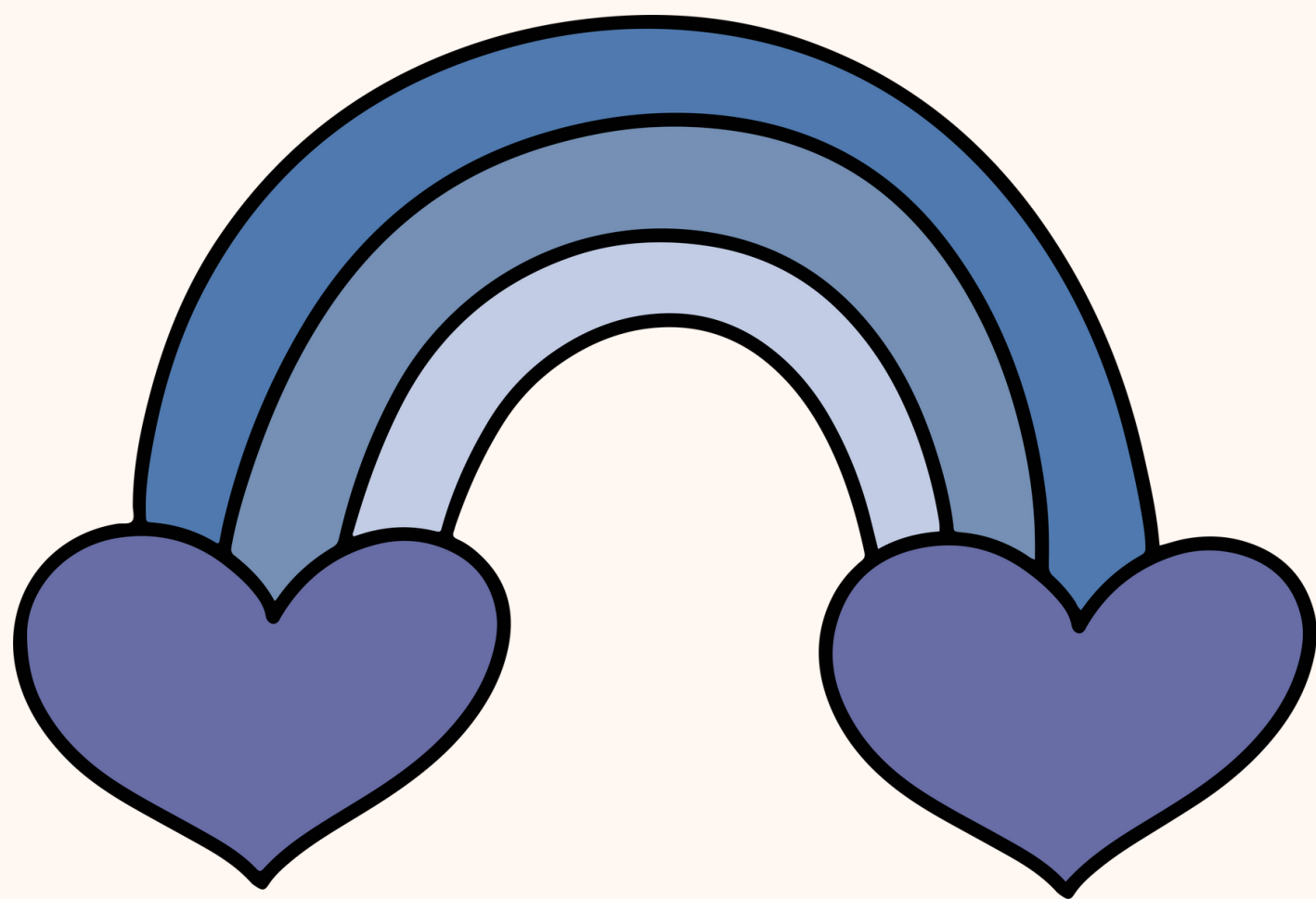
ЧТО ТАКОЕ ВОЖДЕЛЕНИЕ В БОЛЕЗНИ?

Это не про любовь и страсть.
Это про БОЛЬ и ПУСТОТУ.

Вожделение — это навязчивая, эгоцентричная программа ума, направленная на немедленное заполнение внутренней пустоты с помощью внешнего объекта (вещества, человека, статуса, вещи), без учета реальности, последствий и свободы другого человека.



АНАТОМИЯ ВОЖДЕЛЕНИЯ: ТРИ ЯДОВИТЫХ КОРНЯ



1. ОБЪЕКТИВАЦИЯ: «Ты — функция для меня». Человек становится не личностью, а «аптекой», «костылем», «зеркалом», «трофеем».

2. НЕНАСЫТНОСТЬ: «Дай мне еще». Как с дозой: эйфория проходит, требуется новая «порция» внимания, доказательств, ощущений.

3. ОТСУТСТВИЕ ГРАНИЦ: «Я — это ты, а ты — это я». Слияние, поглощение, отрицание автономии другого. «Если ты любишь меня, ты должен думать/чувствовать/хотеть как я».

ПОЧЕМУ ЭТО ДЕФЕКТ ХАРАКТЕРА?

- **Эгоцентризм:** Мир вращается вокруг моей боли и моих нужд.
- **Беспомощность:** Я не верю, что могу справиться со своими чувствами сам.
- **Нечестность:** Я ношу маску, чтобы «купить» любовь, и требую, чтобы партнер соответствовал моей фантазии.
- **Несмиренность:** Я отказываюсь принять реальность другого человека, если она мне неудобна.





УПРАЖНЕНИЕ «ОБЪЕКТ VS. ЛИЧНОСТЬ»

Мысли вожделения (Объект): «Он такой сильный, он решит все мои проблемы». «С ней будет не стыдно перед друзьями». «Он должен всегда быть рядом, когда мне плохо».

Мысли уважения (Личность): «У него свои слабости и страхи, как и у меня». «Мне интересен ее внутренний мир». «У него есть право на свое пространство и настроение».



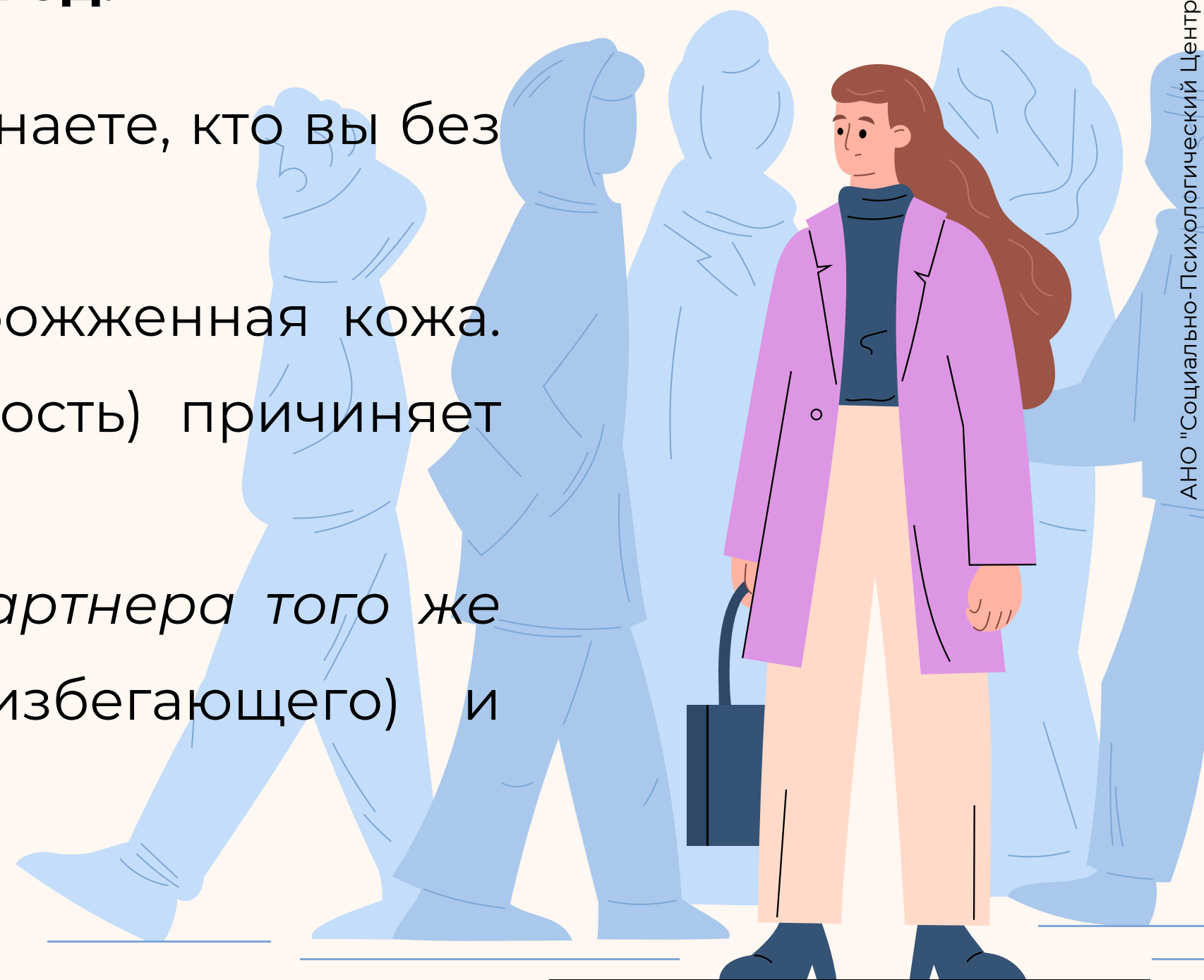


БЛОК 2: ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ: ПОЛЕ БИТВЫ С ВОЖДЕЛЕНИЕМ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! «ГОД БЕЗ ОТНОШЕНИЙ» — НЕ ПРИХОТЬ, А СПАСЕНИЕ

Почему это правило? Потому что в первый год:

1. *Вы еще не знаете себя "трезвого" . Вы не знаете, кто вы без партнера/вещества.*
2. *Ваша эмоциональная система — как обожженная кожа. Любое прикосновение (ссора, обида, ревность) причиняет невыносимую боль и провоцирует срыв.*
3. *Вы с высокой вероятностью выберете партнера того же типа (созависимого, контролирующего, избегающего) и воспроизведете старый сценарий.*





«ЗАВИСИМАЯ ЛЮБОВЬ» = ВОЖДЕЛЕНИЕ В РОЗОВОЙ УПАКОВКЕ

ЕЕ ПРИЗНАКИ:

Любовь с первого взгляда: Я влюбляюсь не в человека, а в свою проекцию, в образ спасителя/принцессы.

Слияние и потеря себя: «Мы — одно целое». Мои интересы, друзья, хобби уходят на второй план.

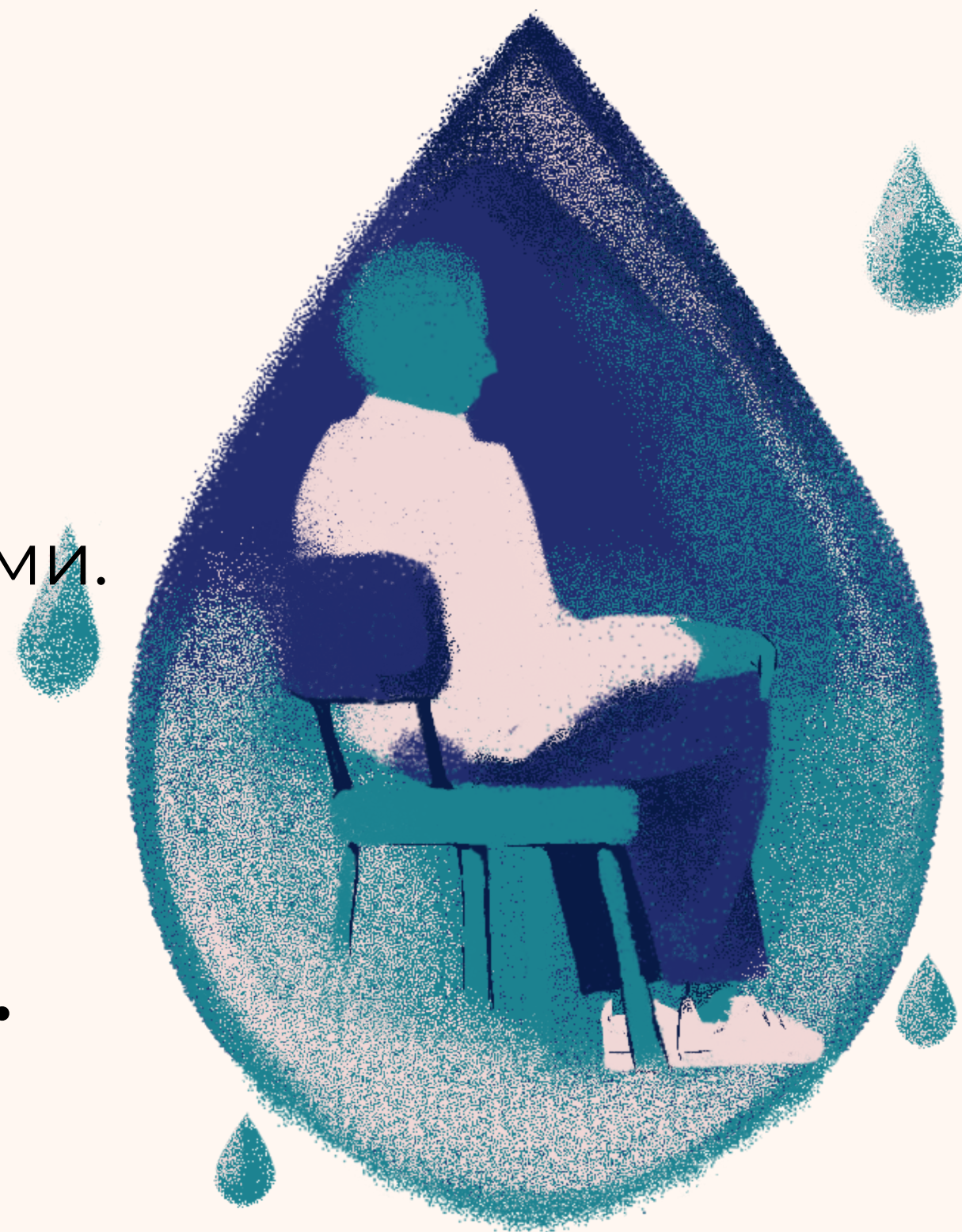
Скачок в интенсивности: Быстрый переход к сексу, совместному проживанию, серьезным обязательствам.

Эмоциональные американские горки: От эйфории «он меня любит!» до паники «он меня бросит!». Эти качели заменяют химическую зависимость.

Ревность и контроль: Постоянные проверки телефона, требования отчета, сцены ревности.

ЦИКЛ «ЗАВИСИМЫ И СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ»

1. **ИДЕАЛИЗАЦИЯ:** Он(а) — мой спаситель, смысл жизни. (Эйфория, как от "дозы").
2. **ПРЕСЛЕДОВАНИЕ/КОНТРОЛЬ:** Страх потерять объект. Начинается контроль, манипуляции.
3. **РАЗОЧАРОВАНИЕ:** Он(а) оказывается обычным человеком со своими недостатками. Он(а) не может заполнить мою пустоту.
4. **ОБВИНЕНИЕ/АГРЕССИЯ:** «Ты меня разочаровал(а)! Ты не такой(ая), как я думал(а)!»
5. **РАЗРЫВ ИЛИ МУЧИТЕЛЬНОЕ ЦЕПЛЯНИЕ.**
6. **ОПЯТЬ ПУСТОТА, БОЛЬ, СТЫД.** Острое желание УПОТРЕБИТЬ.



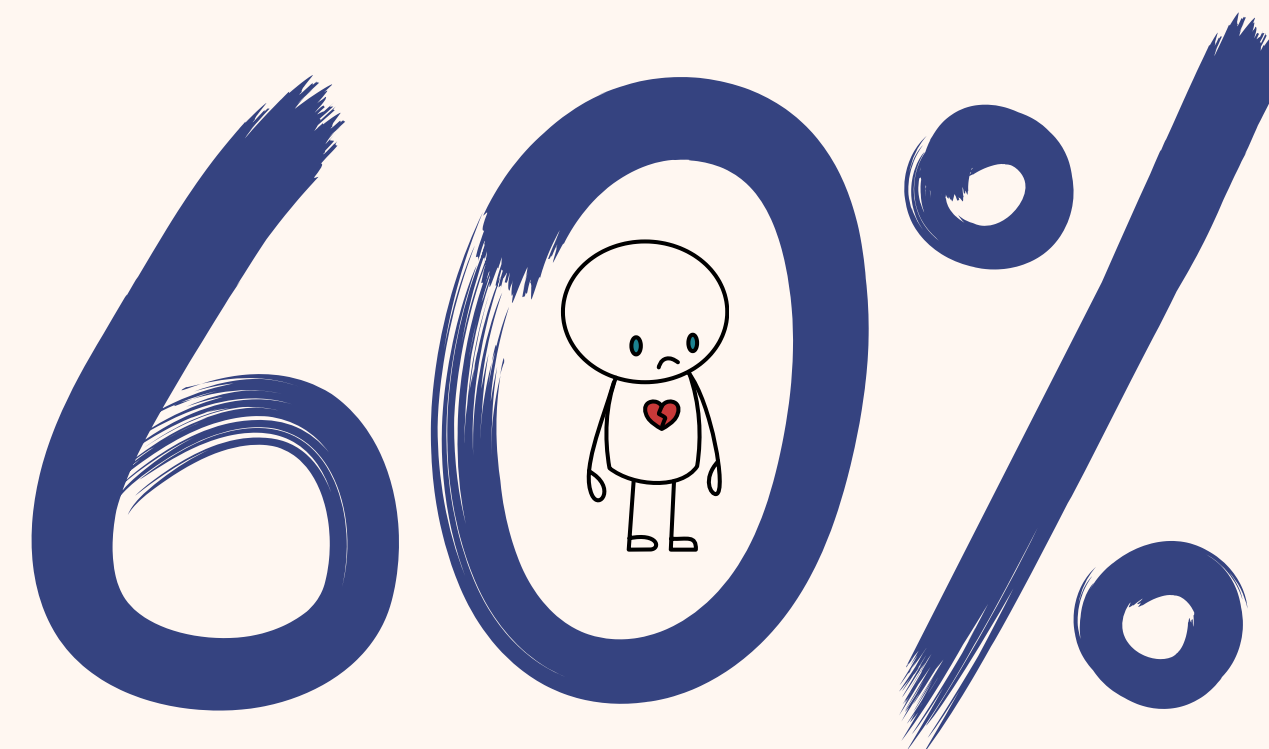
ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТРИГГЕР: РАССТАВАНИЕ КАК ПРИЧИНА "СРЫВА" №1

Статистика реабилитационных центров показывает, что более 60% срывов в первый год связаны с отношениями: ссора, расставание, ревность, чувство одиночества.

Почему? Потому что отношения стали объектом вожделения, «химией».

В случае с **зависимостью**: когда отношения отнимают — мозг требует старую, проверенную «ХИМИЮ».

В случае с **созависимостью**: новые отношения (зависимые) либо отсутствие отношений (контрзависимость)



ОСНОВА: РАБОТА ПО ШАГАМ КАК ФУНДАМЕНТ



- **4-й Шаг:** Честно выписать историю своих отношений. Не как роман, а как цепь манипуляций, страха, использования и обиды. Увидеть свой паттерн.
- **8-9 Шаги:** Возместить ущерб бывшим партнерам (там, где это уместно и не навредит). Освободиться от груза вины и стыда.
- **10-й Шаг:** Ежедневно отслеживать проявления вожделения в мыслях: ревность, фантазии-проекции, требования.

ПРАКТИКА «СТОП-КАДР» ДЛЯ МЫСЛЕЙ ВОЖДЕЛЕНИЯ



1. **Распознать мысль:** «Она должна всегда меня поддерживать».
2. **Остановиться и назвать:** «Стоп. Это говорит мое вожеление, моя детская нуждаемость».
3. **Спросить себя:** «Я отношусь к ней как к личности или как к функции? Чего я на самом деле хочу? (Быть услышанным, чувствовать себя в безопасности)».
4. **Заменить мысль:** «Она имеет право на свою усталость и свое мнение. Я могу позаботиться о своем спокойствии сам или позвонить напарнику».
5. **Действовать по-новому:** Не требовать, а делиться своими чувствами: «Мне сегодня было одиноко, и я подумал о тебе».

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ?

Это отношения, где два целых человека выбирают быть вместе, а не два «половинки», которые не могут жить друг без друга.

- **УВАЖЕНИЕ К ГРАНИЦАМ:** У каждого есть свое пространство, друзья, интересы. «Нет» — это законное слово.
- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ ЧУВСТВА:** «Я чувствую ревность, когда ты... Это моя старая рана. Давай обсудим, что я могу с этим сделать».
- **ЧЕСТНОСТЬ И УЯЗВИМОСТЬ:** Я могу показать свою слабость, страх, несовершенство без страха, что меня используют или бросят.
- **ОТСУТСТВИЕ СПАСАТЕЛЬСТВА:** Я не жду, что партнер решит мои проблемы, и не беру на себя ответственность за его чувства.
- **ОБЩНОСТЬ ЦЕННОСТЕЙ:** Наше единство основано не на страхе одиночества, а на общих духовных принципах (честность, личная ответственность за своё эмоциональное состояние, рост, открытость, доверие).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

«СВИДАНИЕ С СОБОЙ»

*Вместо поиска партнера в первый год —
инвестируйте в отношения с собой.*

- Составьте список: Что мне нравилось делать в детстве? О чем я мечтал?
- Каждую неделю выделяйте время на «свидание с собой»: сходить в кино одному, погулять в парке, записаться на курс.
- Цель: Узнать, кто я? Что приносит мне радость, кроме вещества и отношений?



ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ПЕРЕД НОВЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ



- Могу ли я быть счастлив и спокоен один?
- Принимаю ли я этого человека таким, какой он есть сегодня, без надежды, что он изменится?
- Готов ли я уважать его право сказать «нет» мне?
- Есть ли у меня своя жизнь (друзья, интересы, Программа), которой я дорожу?
- Если на большинство вопросов «ДА» — вы на верном пути.

ГЛАВНЫЙ ВЫВОД

Настоящая любовь рождается не из пустоты и отчаяния, а из внутренней целостности.

Сначала мы **выздоровливаем и учимся любить себя** здоровой любовью.

Потом мы можем **ПОДЕЛИТЬСЯ** этой любовью с другим человеком, а не **ВЫМАЛИВАТЬ** у него каплю внимания как лекарство.

ВОЖДЕЛЕНИЕ ГОВОРИТ: «ТЫ МНЕ НУЖЕН, ЧТОБЫ Я БЫЛ СЧАСТЛИВ».
ЛЮБОВЬ ГОВОРИТ: «Я СЧАСТЛИВ, ЧТО ТЫ ЕСТЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ».





ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

1. Напишите письмо вашей «зависимой любви» (вождению в отношениях), как живому существу. Поблагодарите его за попытку защитить вас от боли, но твердо сообщите, что вы выбираете другой путь — путь любви и свободы.
2. Составьте список качеств здорового партнера (не внешность/статус, а честность, чувство юмора, ответственность). Затем составьте список качеств здорового себя для этих отношений.
3. Найдите в литературе по Программе (или в группе) истории тех, кто прошел через разрушение зависимых отношений и построил здоровые. Что было ключевым в их опыте?

«МЫ ПЫТАЛИСЬ НАЙТИ В ДРУГОМ ЧЕЛОВЕКЕ
ТО, ЧТО МОГЛИ НАЙТИ ТОЛЬКО В СЕБЕ:
ПОКОЙ, БЕЗОПАСНОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ. И
КОГДА МЫ НЕ НАХОДИЛИ, МЫ ЛИБО
РАЗРУШАЛИ ОТНОШЕНИЯ, ЛИБО РАЗРУШАЛИ
СЕБЯ. СЕГОДНЯ МЫ УЧИМСЯ БЫТЬ ТЕМ
ЦЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОГО ТАК
ДОЛГО ИСКАЛИ ВОВНЕ».



Спасибо за внимание!

*Вопросы, обсуждение,
обмен опытом силы и надежды.*