



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

Методы работы с эмоциональной зависимостью в НЛПт

Паршева Екатерина





Екатерина Паршева

Руководитель Комитета по супервизии Российской Ассоциации НЛПТ

Ведущий программ «НЛП-консультирование», «НЛП-терапия» в Центре НЛП А.А.Плигина

Преподаватель и куратор профессиональной переподготовки «Психолог-консультант» (в сотрудничестве с МПСУ)

Психолог, аккредитованный супервизор, тренер



Этого понятия нет в МКБ, но используется в психотерапии для описания определенного типа отношений.

Это психологическая проблема, при которой созависимый человек зависит от другого человека, становится слишком привязанным к тому, который, в свою очередь, часто имеет зависимость от ПАВ, алкоголя и т.п.

Созависимость и зависимость часто называют двумя сторонами одной медали, поскольку у человека наблюдается:

- сильнейшая подчиненность сознания предмету аддикции
- утрата самоконтроля
- отрицание факта зависимости

Особенности созависимых людей



1. Размытые личностные границы
2. Зависимость поведения, эмоций и чувств, содержания мыслительной деятельности от другого человека
3. Низкая самооценка
4. Сосредоточенность на проблемах других людей, сильное желание спасти других людей
5. Отсутствие интереса к целям и желаниям других людей, поскольку «лучше знают, что им нужно»
6. Подавление собственных эмоций и чувств
7. Желание контролировать другого

Этапы развития отношений в паре



1. Романтизм, симбиоз.
2. Дифференциация, борьба за власть.
3. Стабильность, обучение, личностное развитие.
4. Ответственность, возобновление дружбы.
5. Новое объединение, постоянство.



Особенности этапа симбиоза



1. На стадии влюбленности («розовые очки») партнер идеализируется, замечаются только лучшие его качества. Каждый старается проявить себя с лучшей стороны.
2. Сходство между партнерами превозносится, на различия не обращают внимания.
3. Партнеры проявляют много заботы друг о друге, хороший баланс «брать-давать».
4. Требования к партнеру минимальны.



Если пара пребывает в симбиозе долго, то союз становится дисфункциональным.

Начинает преобладать стремление к слиянию и формируется психологическая зависимость от партнера.

Мужчина 53г, в профессиональной деятельности занимается спасением человеческих жизней.

Успешен, обеспечен. Счастливо женат 17 лет, второй брак. Взрослая дочь от первого брака.

Параллельно содержал любовницу, с ней отношения длились 13 лет. Был договор: он никогда на ней не женится, детей там не будет, он ее полностью содержит, а она не заводит отношения на стороне. Если она влюбится и соберется уйти, то сначала она должна была поставить его в известность, только после этого начинать отношения. Важно: она работает вместе с ним в другой должности.

Обратился с проблемой: любовница его бросила. Случайно обнаружил, что уже несколько месяцев у нее есть другой. В связи с чем ему очень плохо, он испытывает боль на физическом уровне.

1. Эпилептоидный характер с мощной истероидной составляющей.
2. В анализах тестостерон в 4 раза выше средних показателей для мужчин его возраста, высокая сексуальная активность.
3. Высокий интеллект, при этом наблюдается некоторая магичность мышления.
4. Высокая эмоциональность, которая не может проявляться на работе и реализуется в отношениях.
5. Часто использует личностное своеобразие «Нелюбимый ребенок» – вырос в дисфункциональной семье, к отцу-алкоголику испытывает ненависть, с матерью тоже были проблемы в отношениях (и любит, и обижается на нее).

- Сильная физическая боль в области груди, триггер – образы-воспоминания или реальная встреча с ней
- Злость на нее (предательство), сильная агрессия в сторону ее нового мужчины, фантазии на тему мщения
- Глушит боль алкоголем (до этого был закодирован)
- Важный источник негативного состояния – «попранное мужское достоинство»

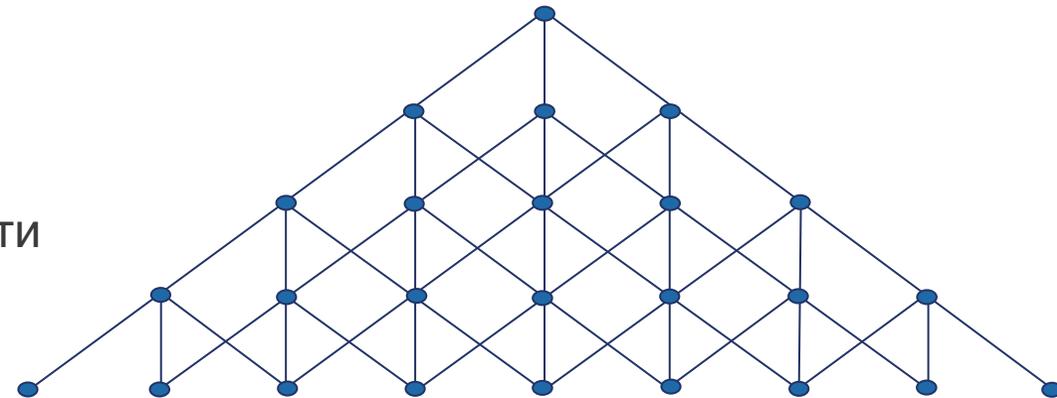
Запрос

За 3 месяца максимально снизить интенсивность болевых переживаний с 10 до 2 баллов, спокойно относится к бывшей любовнице.

В прошлый раз в аналогичной ситуации страдал 2 года. Дело осложняется тем, что примерно раз в 2 недели они вместе работают, уходить никто не собирается. Клиент отрицает, что это его состояние может влиять на качество его работы (но мы-то понимаем). Осознанно не берет запрос «вернуть ее».

Анализ по логическим уровням: что было связано с ней в его жизни, что там было действительно ценного, что он утратил, а что можно восполнить?

- Какие бОльшие смыслы с ней были связаны?
 - Какие роли были связаны с ней?
 - Какие ценности с ней были связаны? Во что я верю по этому поводу?
 - В каких стратегиях она принимала участие (физиологические, бытовые, финансовые)?
 - Что я делал для нее, что она для меня? Какие значимые эмоции были связаны с ней?
 - Где, когда, в каком контексте она была?
-
- ✓ Обнаружил, что она занимает 15% его жизни, а не 30%, как ему раньше казалось
 - ✓ Больше всего пострадало чувство собственной значимости
 - ✓ Практически на всех уровнях у него есть, чем восполнить
 - ✓ На уровне поведения «звоночки» раздавались уже давно



Техника работы с родительскими посланиями и разрывом созависимости с родителями(Г.Савицкая)



1. Представить образ матери, описать его по субмодальностям. Идентифицировать свои чувства к матери.
2. Визуализировать свою связь с ней: по чакрам соединяем себя с образом матери нитями:
 - от своей макушки к его макушке фиолетовую ниточку,
 - от лба ко лбу синюю ниточку,
 - от горла к горлу голубая,
 - от центра груди – зеленая,
 - от солнечного сплетения к солнечному сплетению жёлтую,
 - от низа живота к животу оранжевую,
 - от паха к паху красную.
3. Отметить для себя, какая ниточка самая яркая/толстая.



4. Представить себе ножницы, которые могут разрезать все что угодно. Разрезать ниточки посередине сверху вниз, чтобы они повисли и со стороны образа матери, и со стороны клиента.
5. Визуализировать цветок в руке – какой он? Поднести его к образу матери, так чтобы все обрезки ниток с ее стороны втянулись в цветок, чтоб на образе ниток не осталось. Потом поднести цветок к себе, чтобы все ниточки со стороны клиента так же в него втянулись.
6. Положить цветок на землю. Что с ним происходит? (Он принялся и цветёт или лежит на земле – жизнеспособная энергия или нежизнеспособная).
7. Отметить изменения в образе матери. Какие чувства она теперь вызывает?
8. Представь в виде образа-метафоры все, что мешало матери реализоваться на 100% - на ней или рядом с ней. Что это? Как клиент с этим связан?
9. Протянуть ниточки из тех же своих мест к этому образу, а потом ножницами так же обрезать их сверху вниз. Взять другой цветок и от этого образа ниточки в него влить, потом ниточки от себя тоже влить в этот цветок. Положить цветок на землю. Что с ним происходит? (если образ не исчез, то представить, что из центра груди исходит мощный луч энергии, под его воздействием образ растворяется)



10. Как изменился образ матери? Почувствуй, какого ресурса ей не хватает. Найди в себе этот ресурс и передай его матери. (Например, любовь. Сначала ощути любовь внутри себя, потом направь ее в образ матери ярким лучом из солнечного сплетения). Если необходимо, добавь в образ ещё ресурсов.
11. Определить, где в теле клиента находится материнская часть. Разделить на позитивную и негативную составляющую и в виде образ-метафор положи на свои руки (по одной на каждую, руки развести и держать перед собой).
12. Представить, что из плеч идёт свет и светит на эти образы. Весь позитивный опыт перерабатывается «под тебя», весь негативный перерабатывается, например, в знание того, как не надо поступать. Под воздействием света образы меняются и превращаются в другие, смотреть на них должно быть приятно. Продолжая светить на эти образы, соединить руки и преврати два образа в единое целое. Подумать, какое послание заключено в этом образе (короткое послание-лозунг). Понять, что оно значит для тебя. Если это послание нравится, принять этот образ в себя.
13. Посмотри на образ матери – что изменилось в ее восприятии?
14. Все тоже самое проделай с образом отца (с 1 по 13 пункт).



15. Положить на одну руку материнскую часть, на другую папину.
16. Посмотреть на материнскую часть и проговорить ее лозунг-послание. Найти более высокую ценность, что это даёт? Если это уже есть у тебя, во что это послание трансформируется? Начать светить светом из солнечного сплетения на этот образ и посмотреть, во что он превращается. (И образ должен нравиться, и послание должно вдохновлять).
17. То же самое проделать с отцовской частью.
18. Светить на оба образа сразу, запустить их вверх перед собой, чтобы они сблизились и объединились, превратившись в новый единый образ. Осознать новое единое родительское послание. Помести образ в себя.
19. На протяжении всей техники помним про экологическую проверку.
20. Подумай о том, как это новое родительское послание повлияет на твою жизнь.

Результат работы



Снизилась интенсивность переживаний, ненадолго накатывает жалость к себе, а боль исчезла.

Ушла агрессия, вместо нее появилась печаль – «стало тихо и беззлобно», ему стало жаль, что родители упустили свое счастье, а он упустил свое.