



## **Хованский Владимир Николаевич**

- Психолог, сертифицированный экзистенциальный консультант
- Руководитель площадки МИЭК в г. Ростов-на-Дону
- Ассоциативный член европейской федерации экзистенциальной терапии (FETE)
- Действительный член общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ)

**Профессор Саймон Дю Плок** – экзистенциальный терапевт, специализирующийся на терапии зависимого образа жизни. Великобритания.



Зависимость бессмысленно рассматривать как диагноз, это такой образ жизни и такое мировоззрение человека, а агент зависимости может быть любой.



## Экзистенциальный взгляд

- Зависимость – феномен жизни каждого человека
- Человек зависимый – Человек зависимый
- Исцеление (изнутри)
- Значение зависимости для человека
- Уникальность жизни
- Поиск пути исцеления
- Вера
- Как жить?
- Философия
- Отсутствие гарантий
  
- Наполненная осмысленная жизнь

## Медицинский взгляд

- Зависимость – известная болезнь
- Врач здоровый – пациент больной
- Лечение (извне)
- Понимание болезни
- Закономерность
- Система лечения
- Статистика
- Как жить в ремиссии?
- Наука
- Гарантии и вероятность выздоровления
- Ремиссия





Психотерапевт в экзистенциальном подходе не эксперт.

Роль терапевта следовать рука об руку рядом с клиентом во время этого путешествия. В этом путешествии нужен вызов! Психотерапия – это принять этот вызов и пройти вместе этот путь.





Какие ассоциации у вас возникают на слово «зависимость»?



*Что может мешать мне слушать и понимать зависимого человека?*



От чего вы больше всего зависите, без чего даже не сможете жить?



Без чего вы не можете жить?

Что следующее по значимости в чем вы больше всего нуждаетесь?



Начнем с самого широкого взгляда на зависимости.

Зависимость это часть нас.

У всех людей есть какие-то зависимости.



## Задание:

- 1) Кто вы?
- 2) Ваши зависимости?
- 3) *Компьютерные игры (замените на ваш агент зависимости) для меня это ... ?*
- 3) Что вы ожидаете? Что будет для вас хорошим результатом семинара?



## **Агенты зависимости могут какие угодно:**

- Алкоголь
- Наркотики
- Компьютерные игры
- Фильмы и сериалы
- Соц. сети (зависимость от лайков)
- Секс
- Шопинг
- Работа
- Политика
- Здоровье (ипохондрия)
- Религия (духовные практики)
- Спорт
- Еда
- Дети
- Путешествия
- Учеба
- Ненависть к каким-то группам людей
- ....



Отношение в обществе к большинству зависимостей как к аморальному поведению.

Психотерапевты помогли обществу понять, что зависимость это заболевание.

Концепция зависимости благодаря психотерапии стала расширяться.



Все что сильно, быстро и предсказуемо изменяет то, как вы себя чувствуете может вызывать зависимость.



Зависимый это тот, кто пристрастен к чему-то в компульсивной манере

(книга Алена Кара «Легкий способ бросить курить»)



**Зависимость это постоянная реализация определенной модели поведения, включающая в себя 5 компонента:**

- 1) Прогрессирующая озабоченность чем либо** (вся жизнь строится вокруг чего-то одного) и возникает раздражение если что-то отвлекает от этого.
  
- 2) Постоянное прогрессирующее сужение жизни во всех 4-х измерениях:**
  - А) в физическом
  - Б) в социальном
  - В) в психическом
  - Г) в духовном

У алкоголика **сначала духовные ценности отпадают**, потом отношения, потом работа страдает, потом внешний вид и здоровье.

  - **Снижение переносимости усилий** (напряг в облом)
  
- 3) Синдром отмены**
  
- 4) Утрата контроля** (обычно именно это пугает зависимых и тут они начинают думать о том, чтобы обратиться за помощью).
  
- 5) Постоянство, несмотря на негативные последствия** (Человек не может прекратить это делать, даже осознавая пагубность)



**Значение зависимости** на уровне клиента – это центральная точка терапии.

Понять феноменологически значение зависимости для человека.

- Что означает это пристрастие (употребление героина, алкоголя и т.д.) в его жизни этого человека? Что оно ему дает?
- Какую роль выполняет?
- Как бы выглядела жизнь, если бы зависимость исчезла?



## Идентичность

У всех нас есть представление о себе. Наша задача помочь клиенту понять как он конструирует себя и свой мир, каковы его представления.



Представьте, что есть некий человек, который захотел бы чтобы вы отказались от чего-то очень важного и значимого для вас, не признавая этой важности и значимости для вас, зато сосредоточившись только на вреде этого действия.

Чтобы вы сказали этому человеку?



Задание:

- 1) В какие действия я обычно вовлекаюсь, в которых очень важно мое чувство того, кто я есть?
- 2) Какие действия дают мне почувствовать кто я есть?
- 3) Как мое чувство себя изменится если я откажусь от этих действий? Что я получу? Что я потеряю?



*Изучение одной своей идентичности*

1) Кем я являюсь (по-моему) когда утверждаю, что я изучаю психологию (если у вас другое подставьте другое...), кем бы я не смог быть без этой учебы?



*Изучение одной своей идентичности*

*2) Изменятся ли мои отношения с окружающими, с самим собой и с миром, если я откажусь изучения психологии (если у вас другое подставьте другое...) ...?*



*Изучение одной своей идентичности*

3) *Что бы я потерял если бы я перестал изучать психологию (если у вас другое подставьте другое...)?*

# ЭРНЕСТО СПИНЕЛЛИ



Английский экзистенциальный терапевт, один из ведущих, профессор, декан Школы Психотерапии и консультирования Regent's College (г. Лондон)



## **Терапевтические вопросы от Эрнесто Спинелли**

*1) Кем мне позволяет быть моя зависимость,  
кем я не смог бы быть без нее?*



## **Терапевтические вопросы при работе с зависимыми по Эрнесто Спинелли:**

*2) Изменятся ли мои отношения с окружающими, с самим собой, с миром, если я откажусь от своей зависимости?*

*Если изменятся, то как?*



**Терапевтические вопросы при работе с зависимыми по Эрнесто Спинелли:**

*3) Что ты можешь потерять если перестанешь быть зависимым?*



## **Терапевтические вопросы при работе с зависимыми по Эрнесто Спинелли:**

*4) Когда ты говоришь: «Я зависимый», то какие слова возникают немедленно вслед за этим утверждением?*



**Терапевтические вопросы при работе с зависимыми по Эрнесто Спинелли:**

*5) В чем функция вашей зависимости, что она делает, что позволяет?*



**Терапевтические вопросы при работе с зависимыми по Эрнесто Спинелли:**

*б) Кем тебе мешает быть твоя зависимость? Кем бы ты был без нее?*



## **Терапевтические вопросы при работе с зависимыми по Эрнесто Спинелли:**

*7) Чтобы ты делал, если бы не употреблял агент зависимости?*



**Терапевтические вопросы при работе с зависимыми по Эрнесто Спинелли:**

*7) Чтобы ты делал, если бы не употреблял агент зависимости?*

*Что тебе мешает начать это делать сейчас?*



## Выгоды от зависимости?

- 1) Анальгетик (бегство от боли)
- 2) Снизить или заглушить тревогу
- 3) Иллюзия своей состоятельности
- 4) Сохранение авторитета своих родителей (правы были родители Я никто)
- 5) Улучшение коммуникации
- 6) Не участвовать в своей жизни (в семье не сложилось – ушел в трудовоголизм)
- 7) Способ справляться с высоким напряжением (ответственная работа например)
- 8) Перекладывание ответственности с себя на родителей, на болезнь
- 9) Уход от встречи с собой (Кто Я? Я никто! А пока я играю в игры, я кто)

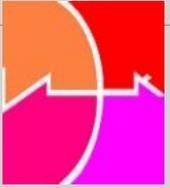
*В зависимости у человека есть вот такие опоры, если их забрать у человека то он окажется в пустоте.*

*Мы можем помочь увидеть человеку свои оправдания, почему он так живет.*



## 4 условия готовности клиента к психотерапии:

- 1) Осознание проблемы
- 2) Отсутствие сил и возможности решить эту проблему
- 3) Желание решить эту проблему
- 4) Самостоятельное обращение за помощью



## Идентичность

- Чем больше идентичностей, тем здоровее.
- Чем менее тотально человек связывает себя с каждой из этих идентичностей тем меньше от нее зависимости.
- Наша природа – свобода и изменчивость.
- Чем больше мы стремимся сделать себя однозначными, четкими, понятными, тем меньше мы живые и тем больше мы как вещи!



## *Зависимость как форма существования в мире...*

- *Иметь, а не быть...*
- *Делать, а не быть...*
- *Казаться, а не быть...*

*Чем ничтожнее твое бытие,  
чем меньше ты проявляешь свою жизнь,  
тем больше твое имущество,  
тем больше твоя отчужденная жизнь...  
Карл Маркс*

Эрих Фромм: «Быть - значит активно стремиться к чему-либо, быть искренне заинтересованным в чем-то».

Интерес - **значение** этого слова заключено в его корне: латинское "inter--esse" **означает «быть в»** или **«быть среди»** чего-то.



Быть важнее, чем делать.

Ролло Мэй часто спрашивал клиентов «Где вы?»

В какой мере вы здесь присутствуете? В какой мере вы вовлечены и готовы к работе?



Человечество отправляется на поиски удовольствий, когда не может найти смысла. Если у человека нет ощущения смысла, он использует удовольствие как обезболивающее.

Виктор Франкл



Бытие пугающее и тревожащее движение к смерти. Бытие человеком это ответственное за своё бытие.

Зависимость это ответ на ответственность за свое бытие.

Это уход от ответственности.



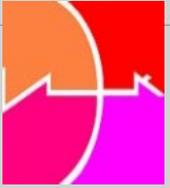
-Саня, пойдёшь с нами  
отвлечься от  
экзистенциального ужаса с  
помощью примитивных  
развлечений вроде  
алкоголя, сигарет и  
шумной компании?

-Нет, нет, нет, я привык  
ощущать каждую секунду  
своего тщетного  
существования в  
одиночестве.





Мы можем помочь увидеть человеку свои «выгоды», почему он так живет.



VS





*Пример из терапии*

*Когда видишь в терапии прогресс клиента от человека который говорит что он шопоголик к человеку который говорит: «я пытаюсь избежать смерти».*



Если человек считает что у него нет выбора, то он в это уже вера в которую он верит и это укрепляет то, во что он верит.



Если алкоголик бросит употреблять, а все остальное в его жизни оставит как есть, также то что будет?

Излечиться можно, но в другую жизнь.



Очень сложно отказаться от агента зависимости на силе воли.

Но даже при физической зависимости есть выбор.

Например, переехать туда где нет возможности доставать агент зависимости.

Например, найти такое окружение, где употребление не поддерживается, где принято жить по-другому.



Общепринята в медицинском мире принята био-психо-социальная модель зависимости.

Она исключает сущность человеческого бытия – возможность выбирать, свободу воли.

Зависимость - это заболевание воли. Это неутолимая тяга к агентам зависимости. Тенденция к невозможности сопротивления.



## Даосская притча

Однажды к даосу, известному своей мудростью, пришел человек, страдающий от преследующих его несчастий.

– Моя жизнь похожа на лодку в бушующем море, – пожаловался он. – Волны играют ею, швыряя ее то туда, то сюда, и не в моих силах хоть что-либо изменить. Это приводит меня в отчаяние и вызывает ощущение безысходности. Люди называют тебя Познавшим Искусство Жизни. Скажи мне, могу ли я каким-то образом повлиять на положение вещей?

– Это совсем несложно, – усмехнулся даос. – Подумай о том, что если волны играют с лодкой, лодка тоже может играть с волнами.

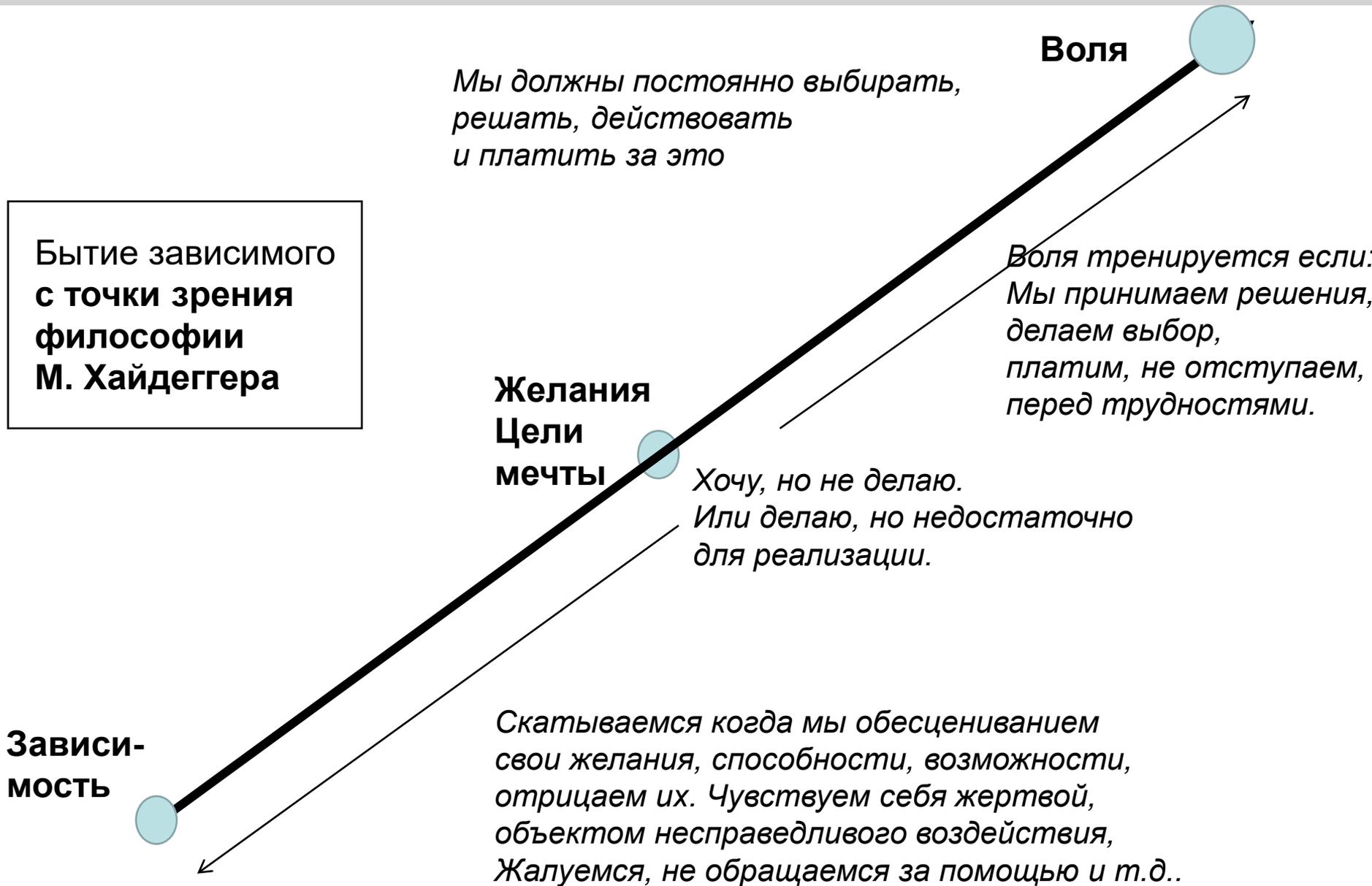
Услышав от даоса, что лодка тоже может играть с волнами, человек, не знающий, что делать со своей жизнью, был поражен. Такая мысль никогда прежде не приходила ему в голову. Он чувствовал, что это все меняет, но не понимал почему.

Человек наморщил лоб, пытаясь сообразить, в чем тут дело, и неожиданно на него снизошло озарение.

«Игра – это то, что люди делают по своей воле, а не потому, что обязаны это делать или не имеют другого выбора, – подумал он. – Именно по этой причине она доставляет удовольствие».

– А что, если лодка только думает, что она играет с волнами? – спросил человек, не знающий, что делать со своей жизнью. – Ведь в действительности это не так.

– Действительность такова, какой ты ее ощущаешь, – ответил даос. – Существуют волны, и существует лодка – это и есть действительность – ни больше ни меньше. Все остальное – наше восприятие. Если лодка предпочитает считать себя беспомощной, волны будут играть с ней.





## Как может происходить вход в зависимый образ жизни?

А) **Обесценивание** своих способностей, желаний, стремлений, мечт. Синдром самозванца. Зачем человек обесценивает?

Б) **Вера в то, что «Я никто»** (потому что вот так любили ребенка его родители, показывая ему что он никто, и принимая это он получал любовь). Постоянное стремление завоевать признание родителя, которого не было в детстве – сизифов труд. Если отвергали, то и будут отвергать.

В) **Огромное чувство вины** (реальное или невротическое)

Невротическая вина – человек берет на себя ответственность за то, что невозможно сделать, или неконкретная вина – непонятно за что, непонятно перед кем.

Д) **Выученная беспомощность (жертва)** – опыт бесполезного барахтанья. Я ни на что не могу повлиять. Обреченность, нет выбора.

Е) **Экзистенциальный вакуум** – скука и апатия.

*Зависимому человеку постоянно плохо и единственный способ почувствовать на время себя хорошо это кайф от ...*