



СОЗАВИСИМОСТЬ И АБЬЮЗ В ОТНОШЕНИЯХ

Что такое эмоциональная зависимость?

Эмоциональная зависимость – это не заболевание и не психическое отклонение. Это определенный стиль поведения, который трансформировался в нездоровые межличностные отношения.



Люди, страдающие эмоциональной зависимостью, не способны жить своей жизнью, не видят свои желания и потребности, а душевную пустоту пытаются заполнить, полностью посвящая свою жизнь другому человеку.



Эмоциональная зависимость - следствие нарушения детско-родительских отношений в раннем детстве, которое заставляет «недолюбленного» человека во взрослом возрасте искать отношений, которые бы восполнили недостаток ласки и внимания, искать партнера, который дал бы ему то, чего он недополучил в детстве.

Как распознать эмоциональную зависимость?

Признаков эмоционально зависимых людей несколько:

- они не понимают и не уважают себя;
- сильно зависимы от чужого мнения;
- склонны приносить себя в жертву;
- не могут отказывать в просьбе, даже если она трудновыполнима;
- у них нет собственных желаний, интересов, стремлений;
- постоянно ждут, что их оценят и полюбят;
- полностью растворяются в партнёре;
- постоянная потребность быть рядом с ним, знать все, что с ним происходит;
- хотя у эмоционально зависимых людей есть стремление к серьезным отношениям, создать нормальную семью они не могут -из-за заниженной самооценки им трудно создавать равноправные близкие отношения, они очень боятся, что их отвергнут.

Эмоционально зависимые люди не умеют различать настоящую любовь от мнимой. Свою зависимость они ошибочно считают проявлением сильной любви к партнёру.



И если жизнь сводит их с людьми, которых совершенно не интересуют их переживания, то зависимых не любят, а используют. Сильная личность будет унижать и подавлять слабую. Эмоционально зависимый получит вместо поддержки разочарование, боль и страдание.



- Часто людям, страдающим эмоциональной зависимостью, трудно сделать решительный шаг. Они могут долгое время находиться в отношениях, которые причиняют им боль и страдания, разрушают их личность. Они также могут стать созависимыми.
- Созависимость — это патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека, как правило, страдающего каким-либо видом зависимости.
- Еще одна проблема эмоционально зависимых людей в том, что они могут стать жертвами абьюзивных отношений.

Треугольник Карпмана



* впервые описан *Stephen Karpman* в 1968 году в его статье «*Fairy Tales and Script Drama Analysis*»

Что такое «созависимость»?

Созависимость — патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека, как правило, страдающего каким-либо видом зависимости.

Созависимость — зеркальное отражение зависимости объекта созависимости.

Чаще всего термин «созависимость» употребляется по отношению к родственникам и близким алкоголиков, наркоманов и других людей с какими-либо зависимостями, но далеко не ограничивается ими.

Абьюз – это насилие

Абьюз — это термин, обозначающий насилие, плохое обращение, оскорбление.

Также абьюз — это форма психологического, физического, сексуального или экономического насилия над человеком.

Абьюзером может быть любой: партнер, друг, знакомый, коллега, учитель, родственник или сосед. На месте жертвы также оказывается кто угодно.



Абьюзивные отношения

Термин **абьюзер** употребляется для описания человека, который применяет насильственные методы, это может быть как психологическое, физическое или экономическое насилие, для достижения своей цели.

Абьюзивные отношения — уничижительные взаимоотношения между «тираном» и «жертвой», которые сопровождаются постоянными манипуляциями с помощью денег, шантажа, угроз и рукоприкладства, а также моральным издевательством со стороны агрессора.

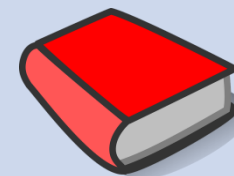
Абьюзивные отношения встречаются внутри семьи. Кроме того, такие отношения могут существовать в любых других видах межличностных связей.

Абьюзивный или токсичный: в чем разница?



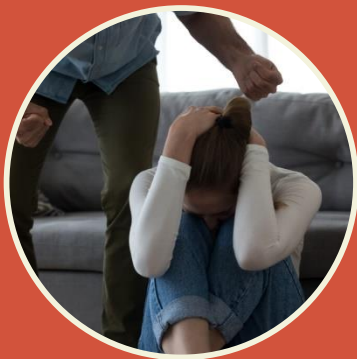
Маркеры эмоционального насилия

1. Критика/улучшение партнера
2. Неглект (*игнорирование интересов партнера*)
3. Сексуальное или сексуализированное насилие
4. Газлайтинг (*обесценивание*)
5. Сталкинг (*преследование*)
6. Контроль
7. Патологическая ревность
8. Шантаж и молчание



Ю. Рузманова «Как понять, что вас абьюзят? И что делать, если абьюзер — вы? Проверьте, нет ли в ваших отношениях насилия»

Типы абьюза



Физический



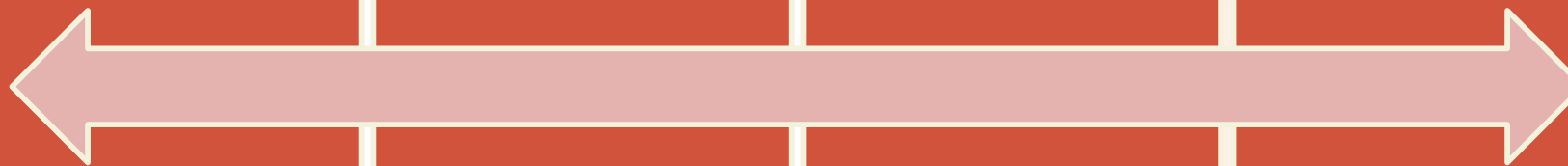
Психический



Экономический

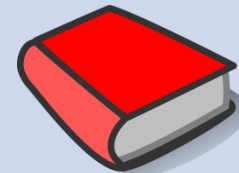


Половой



Признаки отношений, имеющих насильственный характер

- Получение оскорбительных сообщений от своего партнера
- Состояние напуганности своим партнером, стремление ему/ей угодить
- Не имение или ограниченный доступ к финансам, принятию решений
- Проявление изменений в характере, поведении или внешнем виде
- Отсутствие заботы о своих психических, эмоциональных, физических и духовных потребностях



Тест: Есть ли в ваших отношениях психологическое насилие?

<https://nasiliu.net/>

НАСИЛИЮ.НЕТ



насилию нет Есть ли в ваших отношениях психологическое наси

[Все](#) [Картинки](#) [Новости](#) [Видео](#) [Карты](#) [Еще](#)

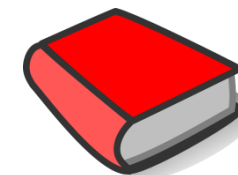
Результатов: примерно 2 410 000 (0,56 сек.)

<https://nasiliu.net> > Викторины и опросы ▾

[Есть ли в ваших отношениях психологическое насилие ...](#)

По мнению Минюста РФ, Центр «Насилию.нет» выполняет функцию иностранного агента.

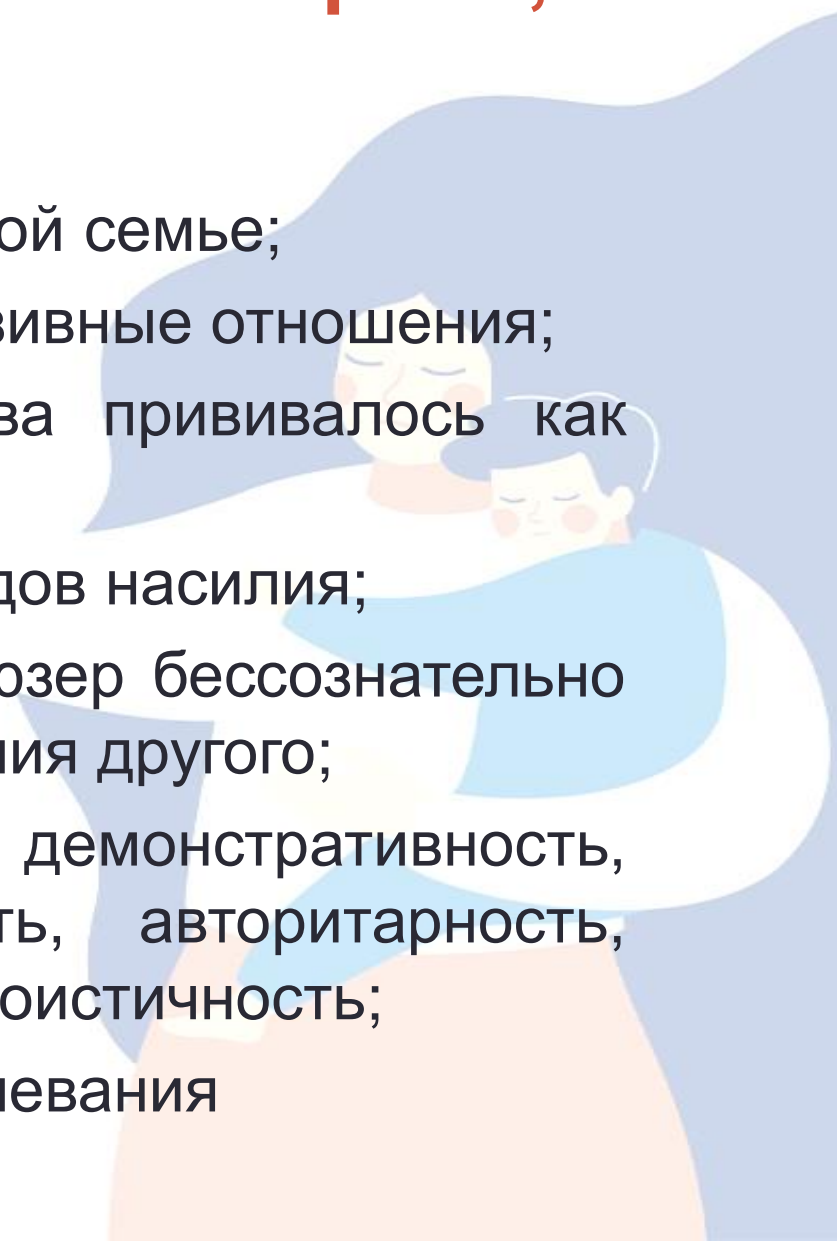
Мы считаем это решение незаконным и будем обжаловать его ...



А.Н. Стражкова
«Цикл абьюза»

Причин, почему люди становятся абьюзерами, множество:

- насильник вырос в неблагополучной семье;
- в родительской семье были абьюзивные отношения;
- абьюзивное поведение с детства прививалось как норма;
- агрессор подвергся любому из видов насилия;
- низкая самооценка, которую абьюзер бессознательно пытается повысить за счет унижения другого;
- особенности характера: демонстративность, агрессивность, манипулятивность, авторитарность, неумение себя контролировать, эгоистичность;
- психические расстройства и заболевания



Являются ли жертвы абьюза созависимыми?

ДА

Если берут на себя роль «спасателя»

НЕТ

Потому что они прежде всего «жертвы» в ЭТИХ отношениях

«Являются ли жертвы абьюза созависимыми?»
перевод Елены Исаевой статьи «*Are Abused Victims Codependent?*» с сайта cryingoutforjustice.com



Как выйти из абьюзивных отношений?

- Перестать оправдывать абьюзера. Понять, что ответственность за насилие лежит на авторе насилия.
- Установить личные границы. Перестать отвечать на провокации и больше не вступать в конфликты с абьюзером.
- Выйти из этих отношений или обстоятельств. Возможно, перед этим вам понадобится создать плацдарм — найти работу, восстановить прошлые связи.
- Не пытаться ухватиться за прошлое и дать очередной шанс насильнику.
- Дать себе время на восстановление. Обратиться за поддержкой к семье и друзьям. Найти хорошего психолога.