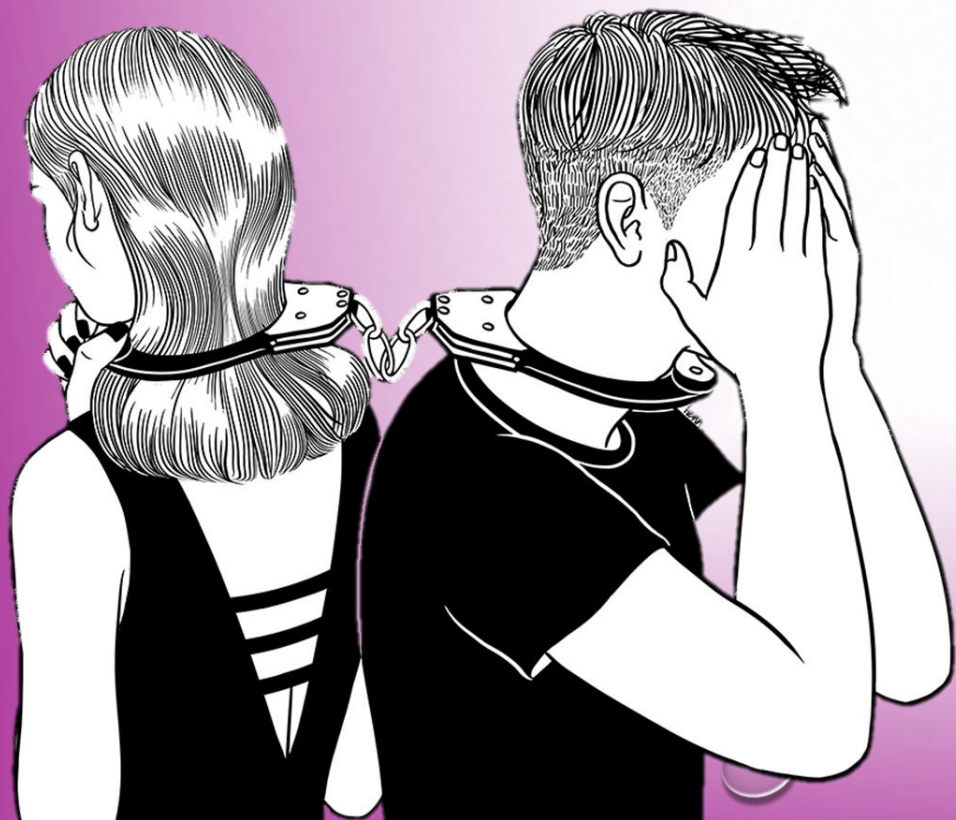


**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
ЗАВИСИМОСТЬ:  
ЛЮБОВЬ ИЛИ  
СОЗАВИСИМОСТЬ?**




# ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

- **Эмоциональная зависимость или зависимость от любви** — это вид созависимости, сопровождающийся мощными диаметрально противоположными эмоциональными перепадами — от горя и боли до ощущения эйфории и легкости, где основным объектом желаний и страсти выступает человек, предмет влечения. Основная задача для зависимых — быть значимым для выбранного партнера.
- **Контрзависимость** — избегание любой привязанности, давления, ответственности.

# ***ЗДОРОВАЯ И РАЗРУШИТЕЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТИ***

- ***Разрушительной*** зависимость становится тогда, когда она заставляет человека отказаться от своих интересов, важных потребностей и жизненных ценностей.
- ***Любовь*** действительно связана с выходом за рамки своего я, но совсем по-другому. Любовь не мешает человеку реализовывать свой ПОТЕНЦИАЛ, любить не только партнера, но и весь мир и себя как его часть. Любящий человек стремится творить, а не приносить себя в жертву; вступать в диалог, а не подчиняться.
- ***Здоровая зависимость (привязанность)*** – это основа для любых близких отношений. Она невероятно важна. У каждого из нас есть врожденная потребность в привязанности. С ней связана наша способность любить и принимать любовь.

# **МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

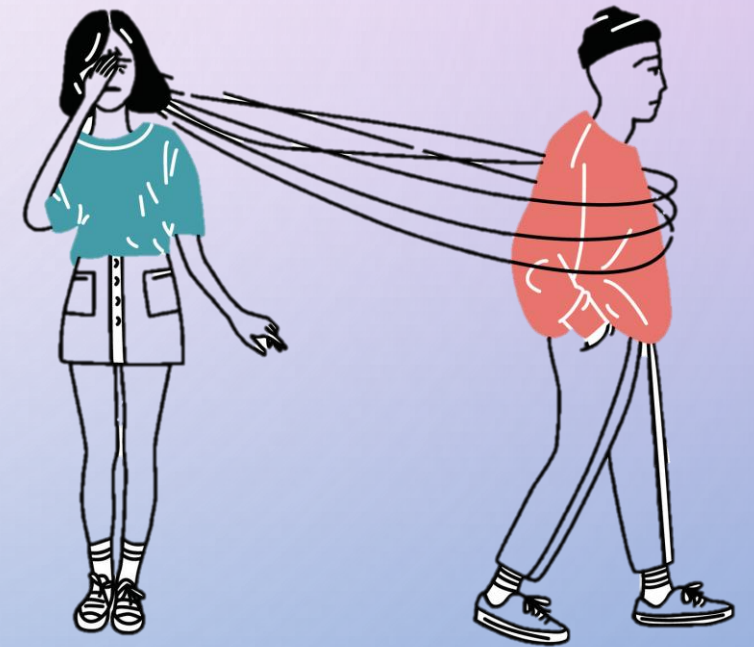
- Негативный опыт, полученный в раннем детстве под влиянием родителей или в отношениях с другим человеком;
  - Возникновение страха быть покинутым, отвергнутым;
  - Усиление страха под действием деструктивных, психотравмирующих событий;
  - Формирование девиантного поведения — зависимости от близкого человека или партнера.
- 

# ЧТО ИЗ ДЕТСТВА МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В БУДУЩЕМ

- **Воспитание** - когда ребенок слышит: «ты у меня умный, красивый», «ты такая добрая, ты помогла девочке найти куклу» - он узнает, какой он. Благодаря таким словам родителей, мы формируем мнение о себе. А если мы не слышали от родителей положительных комментариев или получали много негативных, то начинаем остро нуждаться в том, чтобы слышать положительные оценки со стороны. Это вызывает потребность постоянно слышать о своих положительных чертах, без этого человек не может почувствовать себя уверенно.
- **Детские психологические травмы** - влияют на формирование склонности к аддикции. Самый распространенный пример, когда один родитель уходит из семьи, разрывает все связи со своим ребенком, не участвуя в его жизни.
- **Нарушение границ** - когда ребенок сталкивается с недоверием и опекой со стороны родителей: когда родители без спроса заходят в комнату, берут вещи, залезают в телефон или личный дневник с проверками. Всё это размывает границы ребенка, он привыкает к такому отношению и либо в будущем попытается сам действовать таким образом, либо будет ждать подобного поведения от партнера.

# ***ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ***

- Модель отношений в семье
- Детские психологические травмы
- Страх одиночества
- Низкая самооценка и неуверенность в себе
- Отсутствие личных границ
- Инфантилизм



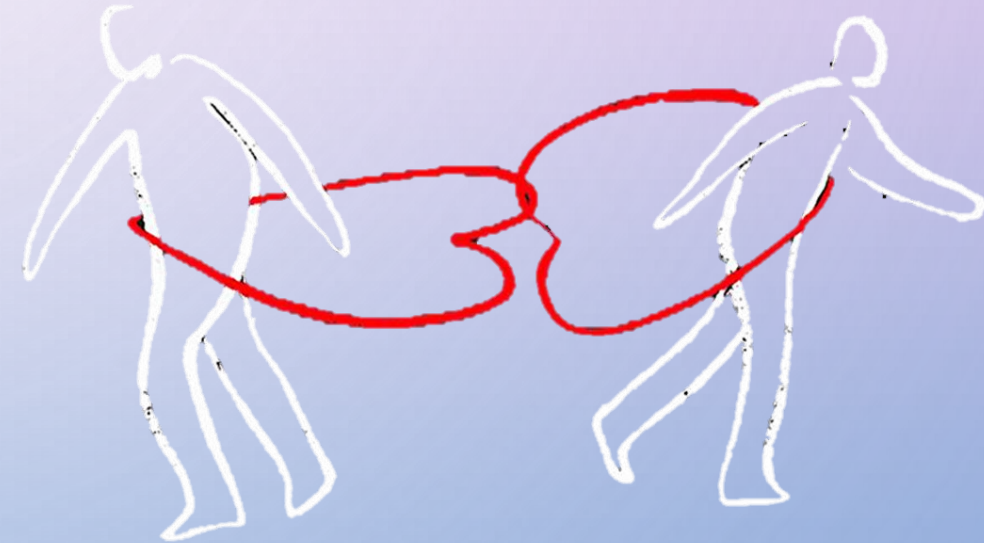
# ***ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ***

- Позиция жертвы
- Нехватка родительской любви
- Психологическая предрасположенность к зависимости
- Отсутствие хобби
- Страх остаться наедине со своими переживаниями, внутренняя пустота
- Чувство личной незащищенности



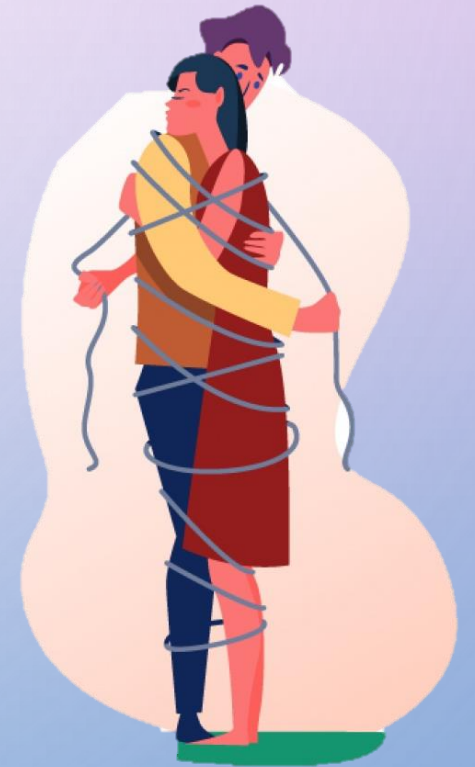
# ***ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ***

- Сильная нужда в партнере
- Повышенный контроль
- Ощущение собственной неполноценности при разделении с партнером
- Невозможность расстаться
- Желание все время быть вместе
- Избегание конфликтов
- Навязчивые мысли



# ***ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ***

- Желание угодить и подстроиться, неумение отказать
- Эмоциональные качели
- Сильная акцентуация на партнере, полное растворение в нем
- Отрицание зависимости
- Проблемы с самооценкой
- Стремление к слиянию личностей в одну



# **РАЗНОВИДНОСТИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОТНОШЕНИЙ**

- **Зависимость от чувства любви.** Человеку важно испытывать лично эти эмоции влюбленности, отношения с любимым человеком не особо важны.
- **Зависимость «ненависть».** Деструктивные формы взаимоотношений между людьми, когда преобладают конфликтные ситуации, не нашедшие своего логического разрешения.
- **Зависимость «мой долг».** Вид зависимости, основанный на сильнейшем чувстве собственного долга перед партнером, так как рассматриваются крайние варианты поведения другого человека после разрыва: суицид, запой, передозировка.
- **Зависимость «зависимость».** Когда индивид полностью подчинен воле и чувствам другого человека, ощущает собственную беспомощность. Поведение раба.

# ***КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ***

- ✓ Признать свою зависимость
- ✓ Постоянное отделение себя от другого человека
- ✓ Познание своих желаний, потребностей
- ✓ Поиск вдохновения - важно помнить о том, что источник любви и принятия может быть не только внешним, но и внутренним
- ✓ Обращайте внимание на других людей
- ✓ Создание личного пространства

# ***КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ***

- ✓ Устойчивость к переживанию сильных и противоположных эмоций. На более глубоком уровне – вернуть себе способность чувствовать уязвимость и привязанность
- ✓ Замечайте моменты, когда вас любят и поддерживают, даже если это маленькие знаки внимания
- ✓ Учитесь встречаться с тем, что другие люди не могут без слов распознавать, что вы хотите или не хотите, не могут выражать свою любовь постоянно

# ***КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ***

- ✓ Принятие ответственности за свою жизнь и одновременно отказ от ответственности за других людей, за их судьбу и их решения
- ✓ Представьте себе, что случится, если вы лишитесь вашего внешнего источника благополучия – партнёра (друга, группы людей или единомышленника)
- ✓ Записывайте собственные чувства и эмоции
- ✓ Пополните информационные ресурсы
- ✓ Анализ предыдущих связей и причин разрыва отношений, работа над ошибками
- ✓ Научитесь конструктивным способам взаимодействия с партнером

# ***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ОТНОШЕНИЙ***

- Тренинг саморазвития и повышения самооценки
- Метод ускоренного взросления
- Психотерапия



## ***ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ ПО ТЕМЕ***

- БЕРРИ УАЙНХОЛД, ДЖЕННЕЙ УАЙНХОЛД «ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ»
- В.Д. МОСКАЛЕНКО “КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО: ПРОФИЛАКТИКА ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ”
- СТЕНСОН ПИЛЬ И АРЧИ БРОДСКИ «ЛЮБОВЬ И ЗАВИСИМОСТЬ»
- РОБИН НОРВУД «ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО»
- Э. МАКОВОЙ И С. ИЗРАЭЛЬСОН «СИНДРОМ МЕРИЛИН МОНРО»
- РОМБЕРТ ХЕМФЕЛЬД «ВЫБИРАЕМ ЛЮБОВЬ. БОРЬБА С СОЗАВИСИМОСТЬЮ»