



**Эмоциональная зависимость
– как научиться отстаивать
свое мнение?**

Что такое зависимость?

- **DEPENDENCY** (зависимость) происходит от латинского *dependentia*, что означает «повесить», «поддерживаться, будучи прикреплены к чему-то выше». Довольно символично, не так ли? Даже русское «зависеть» отражает это «висеть» (на чем-то)

Эмоциональная зависимость

- ▶ это такое состояние, при котором человек стремится удовлетворить свои эмоциональные потребности с помощью другого человека.
- ▶ При таких отношениях одержимость другим человеком становится такой сильной, что эмоционально зависимый человек **ПЕРЕСТАЕТ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОИХ СОБСТВЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЯХ**, приоритетах, желаниях, все его внимание сосредоточено на потребностях объекта зависимости.



Как определить у себя признаки эмоциональной зависимости?

- ▶ Обнаруживали ли вы в прошлых отношениях, что склонны идеализировать партнера? (недостатки партнера как будто переставали существовать или же казались несущественными, любое указание на них со стороны вызывало гнев и отрицание)
- ▶ Вы в первую очередь сосредоточены на том, как ваш партнер относится к вам, а не на том, кто он на самом деле внутри?
- ▶ Вы впечатлены тем, как этот человек заставляет вас чувствовать себя особенным? («Он так меня любит! несмотря ни на что»)
- ▶ Вы боитесь потерять этого человека?
- ▶ Испытываете ли вы ревность и собственничество по отношению к своему партнеру?
- ▶ Кажется ли вам, что сфера отношений с партнером важнее всего другого (карьера, хобби, друзья и т.д.)?

Причины возникновения

► Незакрытые эмоциональные потребности детства

Чтобы получить желанное одобрение, ребенок был вынужден «быть хорошим», подстраиваться, угождать, скрывать свои «нежелательные» стороны ради получения любви. Чтобы чувствовать себя любимым, он должен быть кем-то, но не самим собой. Ребенок понял, что пренебрежительное, подавляющее отношение к нему со стороны родителей - это норма. Позднее он будет строить свои отношения, опираясь на эту модель.

В будущем человек будет искать партнера, который создаст для него этот фундамент и функционально заменит родителя.

Социальное поощрение модели слияния в отношениях

- **Слияние (конфлюэнция)** — психологический феномен, который подразумевает отсутствие границ между личностью и средой (другими людьми). Слияние помогает устанавливать контакт, сопереживать и ощущать солидарность, идентифицироваться с определённой группой, проживать моменты наивысшей степени близости.
- НО полное слияние может быть патологическим. В таком случае человек теряет ориентацию в своих собственных чувствах и желаниях. Они сливаются с потребностями другого, и разграничить их сложно. Для поддержания состояния слияния приходится либо жертвовать своими желаниями, либо подавлять желания партнёра.

Профилактика эмоциональной зависимости – развитие асертивности

- ▶ **Асертивность** — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.
- ▶ Если скрывать свои мысли и чувства, никак о них не говорить - будет копиться недовольство и теряться уверенность в себе. Если агрессивно их выражать - испортятся отношения с окружающими людьми.

Необходимо найти «золотую середину»!

Три принципа асертивности для умения отстаивать свое мнение

- ▶ **1. Относимся с уважением к своим ценностям и потребностям.** Это опора, которая помогает сохранить устойчивость в сложной ситуации. Я - ценен! Говорим это себе почаще.
- ▶ **2. Относимся с уважением к ценностям и потребностям другого,** даже если они идут вразрез с вашими. Чутко отслеживаем, что происходит. Что мне нужно сейчас? Что нужно другому? Как я могу достичь того, что я хочу, без унижения другого и сохраняя самоуважение?
- ▶ **3. Фокусируемся на процессе диалога, а не на результате.** Пусть поначалу результат будет не идеальным. Невозможно всегда получать все, что нужно - но таким образом укрепляются ценные навыки общения и умение договариваться.

Правильное отношение к гневу

В некоторых ситуациях очень важно проговорить себе и собеседнику:

- ▶ **Если я злюсь, это не значит, что я плохой.** Это значит, что я знаю где моя граница и какие у меня цели.
- ▶ **Если я злюсь на тебя, это не значит, что я не люблю тебя.** Наоборот, это значит, что ты подошел достаточно близко ко мне и ты мне важен.
- ▶ **Если я кричу, это потому, что у меня много чувств,** а не потому, что я хочу подавить и унижить тебя. Если я кричу в твоём присутствии, это не значит, что я кричу на тебя.
- ▶ **Я работаю с собой и над собой** и знаю, что без гнева невозможны такие чудеса жизни, как дружба и любовь, здоровье и успех, богатство и счастье.