

Эмоциональная
зависимость:
любовь или
созависимость?



Что такое созависимость?

- **Созависимые - это люди, эмоциональное развитие которых в какой-то момент остановилось.** Из-за травмирующего события или особенностей родительской семьи. И под внешностью взрослого человека скрывается ребенок, который действительно не справляется с жизнью сам.
- Созависимая пара может быть очень несчастной, но она очень устойчива. В таких отношениях мы действительно чувствуем, что не можем без партнера. И какие бы разумные доводы не приводила наша голова - наши чувства говорят, что мы должны остаться рядом любой ценой
- **Если речь идет о паре, то созависимость часто называют любовной зависимостью.** Зависимость - это по сути противоположность любви. Я не выбираю партнера, от которого завишу, я не принимаю свободного решения быть с ним, потому что считаю его самым прекрасным человеком на свете, я просто не могу без него, и иногда ненавижу его за это.

Причины развития созависимости

1. Кто-то из родителей такого человека сам не смог достаточно развить свою самостоятельность.

Сценарий отношений: не удастся отделиться от своих родителей, и они на протяжении взрослой жизни продолжают находиться с ними в созависимых отношениях.

2. Слишком требовательные родители, чьи бесконечные пожелания просто невозможно было удовлетворить.

Сценарий отношений: находят себе властную, требовательную, всегда недовольную ими пару, в которой они могут проигрывать свой детский сценарий. Они безошибочно выбирают в спутники именно тех, кто жаждет власти и подчинения.

Черты созависимого человека

Самобичевание
и
беспомощность

Потребность
в контроле

Убежденность в
не
заслуженности
счастья

Отрицание
собственных
проблем

Чувство
вины

Гиперзабота

Низкая
самооценка

Берет
ответственность
за чужие
поступки

Отсутствие
личных
границ



ТИПЫ СОЗАВИСИМОСТИ

Психологический садизм

1. Они воспитывают
2. Они хотят властвовать над всеми чувствами
3. Они требуют жертв
4. Они знают, куда бить. Если вдруг близкий человек бунтует, отдаляется или проявляет самостоятельность, то его нужно остановить.
5. Они все время говорят о справедливости

Нарциссический характер

1. Постоянно нуждаются в похвале, восхищении и одобрении. Умеют произвести правильное впечатление, чтобы вызвать эти чувства.
2. Очень плохо переносят критику, даже самую корректную и справедливую
3. Высокомерны, заранее обесценивают окружающих.
4. Очень плохо разбираются в своих потребностях и желаниях. Намного лучше ориентируется в ожиданиях окружающих.

Ненасытная жажда любви

1. Желание всем нравится
2. Страх одиночества
3. Требование безусловной любви
4. Ненасыщаемость

Общие черты созависимых людей

- 1. Плохой контакт с собой.** Такие люди не понимают, что они чувствуют, не могут различить свой страх, гнев, возбуждение, радость.
- 2. Сосредоточенность на других.** На фоне катастрофического невнимания к себе, другие постоянно занимают сознание созависимых людей.
- 3. Перекладывание ответственности за свою жизнь.** Иногда вешают на себя любую ответственность, кроме себя самого и своей жизни.
- 4. Проблемы с доверием.**
- 5. Манипуляции.**
 - Манипулирование эмоциями - слезы, демонстративная обида, показательный гнев.
 - Подкуп - деньгами, отношением, обещаниями.
 - Запугивание - физическим насилием, лишениями, разрывом отношений.

Если вы узнали себя хотя бы в 3 из 5 пунктов - вы созависимый человек.

Признаки созависимых отношений



«Выгодные» особенности созависимых отношений

Устойчивость

- Взаимная зависимость делает окончательное расставание маловероятным.
- Только появление новой созависимой связи по-настоящему опасно для отношений.

Яркие эмоциональные переживания

- Безудержное счастье и безутешное горе, томительное ожидание, экстаз воссоединения
- Самое сильную привязанность, на которую только способен человек, испытывает ребенок к жестокому или недоступному родителю.

Надежда на исцеление

- В таких отношениях нам кажется, что партнер может своей любовью заполнить пустоту у нас внутри.
- Прекратить попытки найти того, кто позаботится о нас, и взять на себя заботу о себе. Все это может быть невыносимо тяжело.

Отрицательные особенности созависимых отношений

Неудовлетворенность взрослых потребностей

- Только часть личности созависимого застряла в детстве и нуждается исключительно в любви, заботе и безопасности

Ненасыщаемость

- Единственный человек который может накормить нашего внутреннего голодного от недостатка любви ребенка - это мы сами
- Попытки получить помощь от других не дают облегчения, или оно длится совсем не долго.

Препятствование развитию

- Наш партнер сам созависимый травмированный ребенок, он не заинтересован в нашем росте, только в нашей привязанности к нему

ПРОФИЛАКТИКА
СОЗАВИСИМОСТИ:

начни с себя!

