

A painting depicting a man and a woman in a close embrace. The man is wearing a dark suit, and the woman is wearing a light-colored dress. They are standing between two large, textured balls of yarn, one blue on the left and one brown on the right. The background is a dark, textured grey with several white birds in flight. The overall mood is intimate and contemplative.

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

**СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ
– ОБРАТНЫЙ ПОЛЮС ЛЮБВИ**



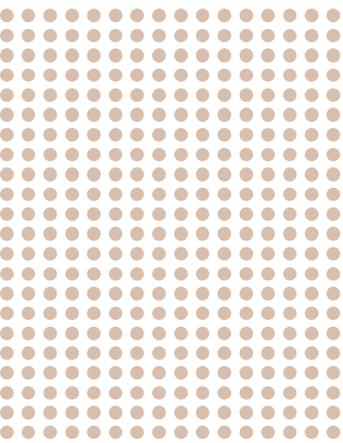
Светлана Фёдорова

Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- 13 лет в практической психологии.
- Соавтор книги «Грани отношений».
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.



БашГУ – Биофак
БашГУ – Психфак
Коучинг – РСС



**Почему именно тебе так важно
быть на этом вебинаре?**



Созависимые отношения – ЧТО ЭТО?

- 1) ***Созависимость – это реакция на травму.***
- 2) ***Наполненность стыдом.***
- 3) ***Нездоровая сосредоточенность на чувствах и потребностях других людей.***



Созависимые отношения – ЧТО ЭТО?

- 4) *Чувствительность к критике.*
- 5) ***Без созависимости данная семья развалится.***
- 6) *Избегание неприятных чувств.*



Созависимые отношения – ЧТО ЭТО?

- 7) *Неумение просить.*
- 8) *Вечное приспособление к дискомфорту.*
- 9) ***От созависимости можно излечиться.***

Корреляции между зависимостью и созависимостью

ПРИЗНАК	ЗАВИСИМОСТЬ	СОЗАВИСИМОСТЬ
Охваченность сознания предметом пристрастия	Мысль об алкоголе или другом веществе доминирует в сознании	Мысль о близком, больном химической зависимостью, доминирует в сознании
Утрата контроля	Над количеством алкоголя или другого вещества, над ситуацией, над своей жизнью	Над поведением больного и над собственными чувствами, над своей жизнью
Отрицание, минимизация, проекция	«Я не алкоголик», «Я не очень много пью»	«У меня нет проблем», проблемы у моего мужа
Рационализация и другие формы психологической защиты	«Друг пригласил на день рождения»	--

Корреляции между зависимостью и созависимостью

ПРИЗНАК	ЗАВИСИМОСТЬ	СОЗАВИСИМОСТЬ
Агрессия	Словесная, физическая	Словесная, физическая
Преобладающие чувства	Душевная боль, вина, стыд, страх	Душевная боль, вина, стыд, страх, негодование
Рост толерантности	Увеличивается переносимость всё больших доз веществ	Растет выносливость к эмоциональной боли
Абстинентный синдром	Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества, к которому имеется пристрастие	Порвав взаимоотношения с зависимым человеком, созависимые вступают в новые деструктивные взаимоотношения

Корреляции между зависимостью и созависимостью

ПРИЗНАК	ЗАВИСИМОСТЬ	СОЗАВИСИМОСТЬ
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления вещества	Невозможность спокойно, рассудительно мыслить
Самооценка	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение
Сопутствующие психические нарушения	Депрессия	Депрессия



Здоровая любовь (Отто Кернберг)

- 1) Интерес к жизненному плану партнера (без разрушительной зависти).**
- 2) Базовое доверие: обоюдная способность быть открытыми и честными, даже в отношении собственных недостатков.**



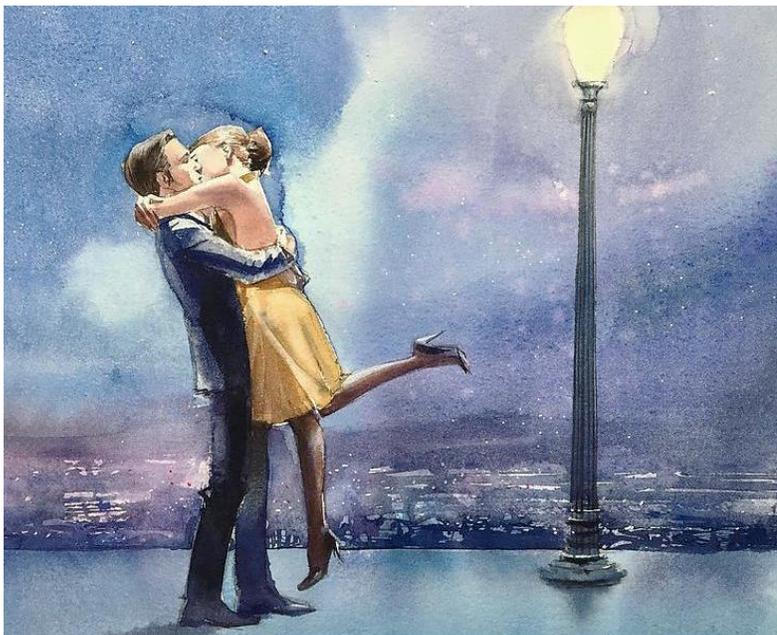
Здоровая любовь (Отто Кернберг)

- 3) Способность к настоящему прощению, в отличие как от мазохистического подчинения, так и от отрицания агрессии.**
- 4) Скромность и благодарность.**
- 5) Общие идеалы как основа совместной жизни.**



Здоровая любовь (Отто Кернберг)

6) Зрелая зависимость; возможность принять помощь (без стыда, страха или вины) и оказать помощь; справедливое распределение задач и обязанностей – в отличие от борьбы за власть, обвинений и поисков правых и виноватых, которые ведут к взаимному разочарованию.



Здоровая любовь (Отто Кернберг)

- 7) Постоянство сексуальной страсти.** Любовь к другому, несмотря на телесные изменения и физические недостатки.
- 8) Признание неизбежности потерь, ревности и необходимости защищать границы пары. Понимание, что другой не может любить нас точно так же, как мы любим его.**



Здоровая любовь (Отто Кернберг)

9) *Любовь и оплакивание:* в случае смерти или ухода партнера потеря позволяет нам в полной мере понять, какое место он занимал в нашей жизни, что ведет к **принятию новой любви без чувства вины.**

4 типа зависимых отношений

Стать для
Другого
путеводной
звездой

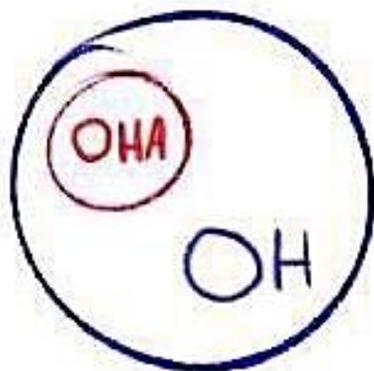
Раствориться
в Другом

Обрести над
Другим полную
власть

Использование
Другого в
качестве Зеркала



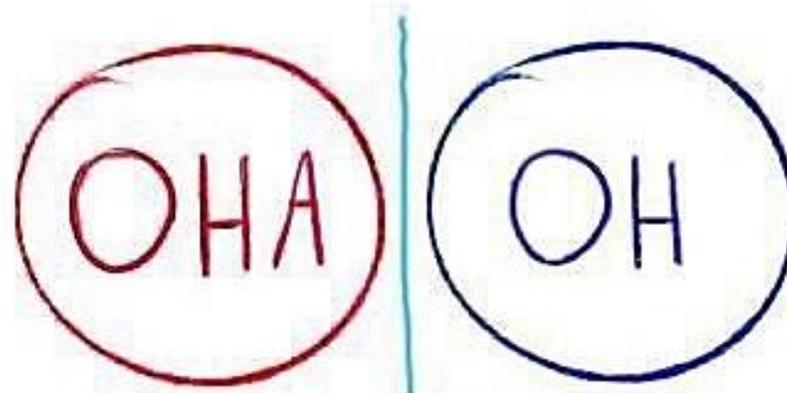
1)



2)



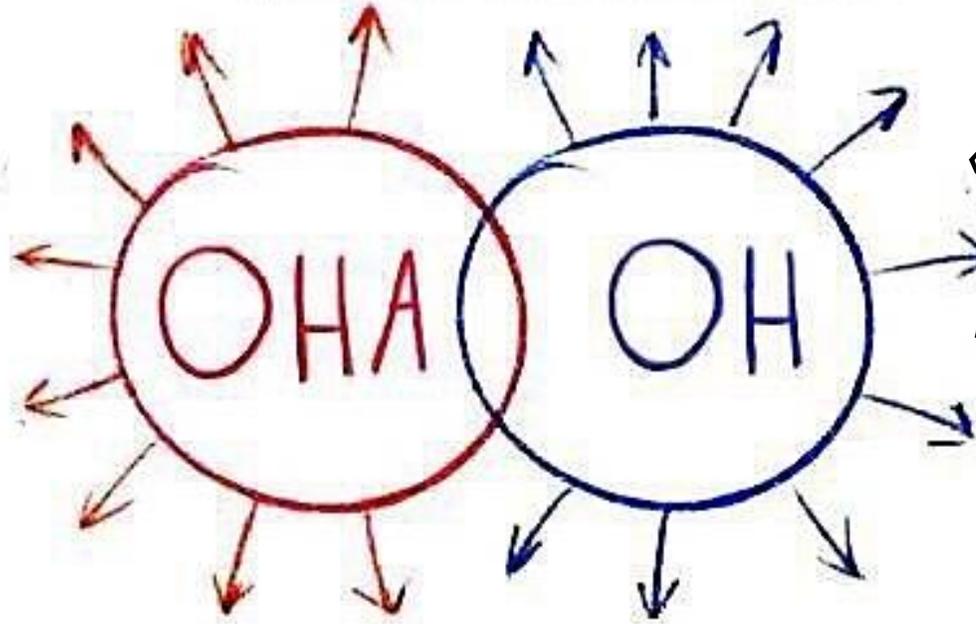
3)



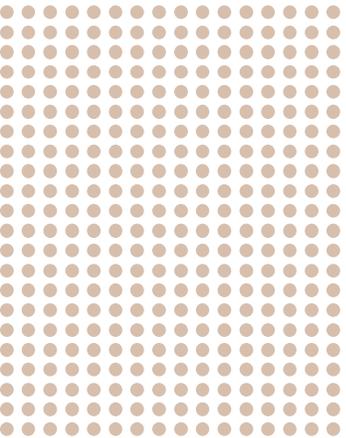
4)

Здоровые отношения

*Есть привязанность,
но есть и автономия,
возможность
опираться на себя, на
свои личные ресурсы,
не зависящие от
другого человека.*



*«Зрелая любовь говорит:
“Я могу прожить без
тебя, но я люблю тебя и
поэтому хочу быть
рядом.”» (И. Ялом)*



Ответы на вопросы



FYODOROVASS