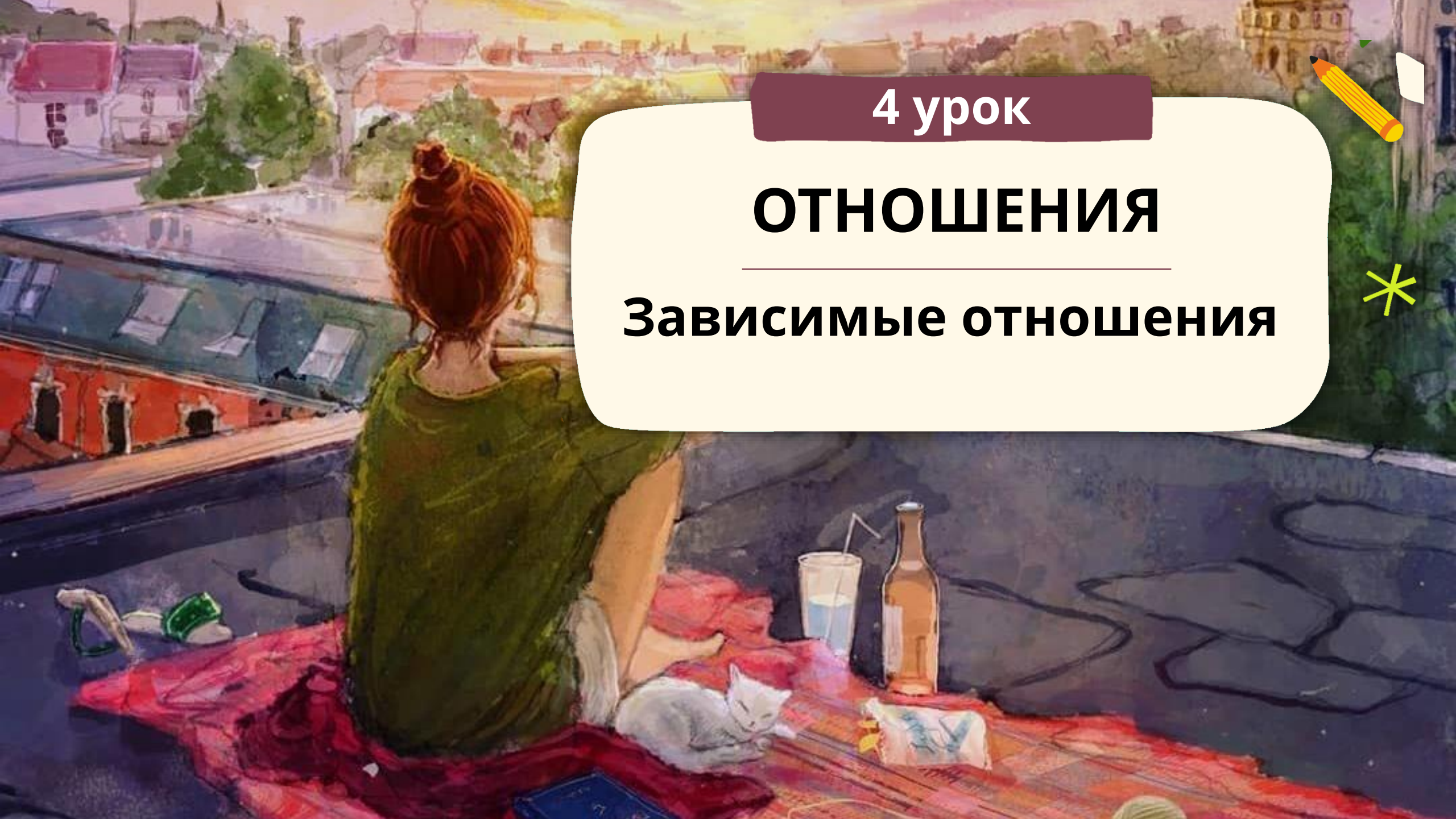


A watercolor illustration of a woman with red hair in a bun, wearing a green dress, sitting on a red blanket on a rooftop. She is looking out over a city with red-roofed buildings and trees under a warm, sunset-like sky. A white cat is curled up next to her. On the blanket are a glass of water with a straw, a brown bottle, and some crumpled paper. In the top right corner, there are small decorative icons: a yellow pencil and a white notepad.

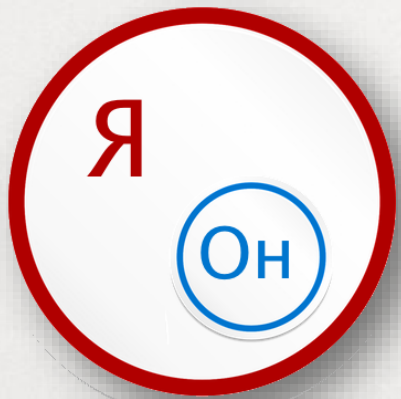
4 урок

ОТНОШЕНИЯ

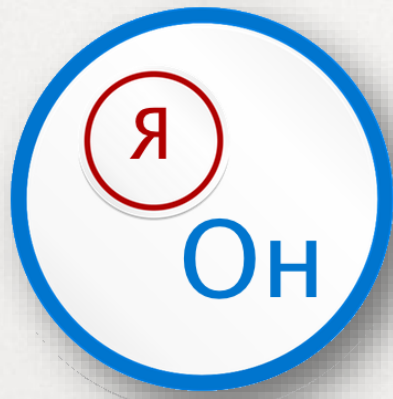
Зависимые отношения

4 типа зависимых отношений

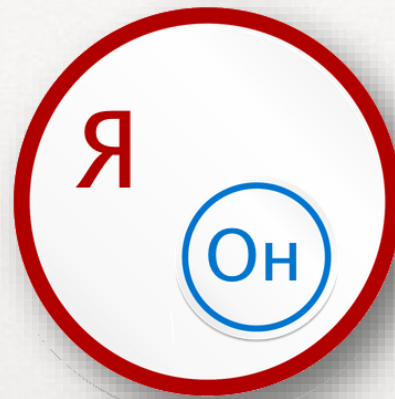
1. Стать для другого путеводной звездой



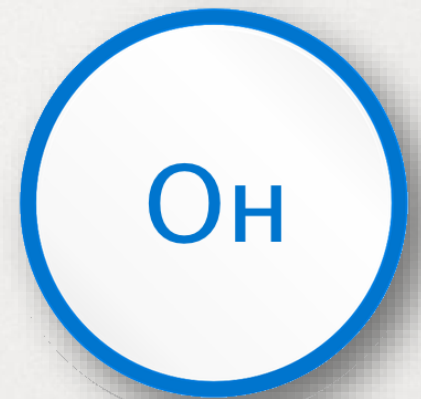
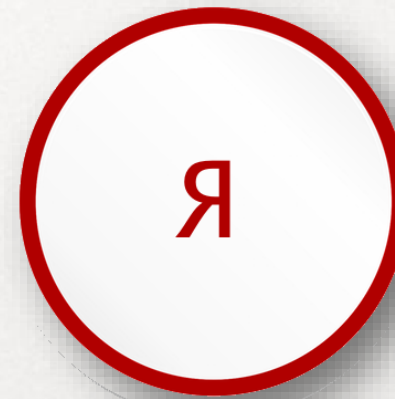
2. Раствориться в другом



3. Обрести над другим полную власть



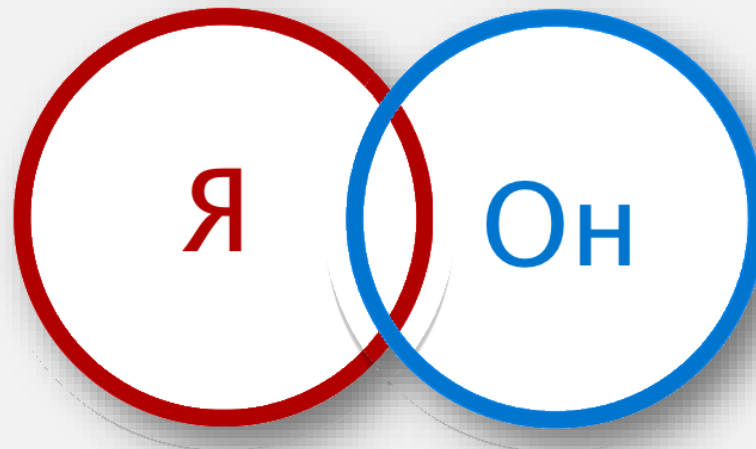
4. Использовать другого в качестве зеркала



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



В первые месяцы сильной влюбленности бывают проявления созависимости:

- Стать для другого путеводной звездой
- Раствориться в другом
- Обрести над другим полную власть
- Использовать другого в качестве зеркала

! Но если **партнеры** достаточно **зрелые**, то из этих пунктов партнеры **выходят в здоровые отношения!**

**Также в 4 типах созависимости застревают
Жертва, Контролёр и Спасатель
и не продвигаются в здоровую любовь
без личной трансформации!!!**

Близость

Горизонтальные отношения

Оба партнера на равных обсуждают дела, планы, идеи и т.д.

Возможность сообщить партнеру о своих желаниях, даже если он хочет чего-то другого.
Возможность услышать и принять желания партнера, даже если они не совпадают с моими.

Свобода проявлять свои переживания, чувства. И готовность встретиться с ответной реакцией партнера.

Открытое прояснение конфликтных ситуаций.

Созависимость

Вертикальные отношения

Контроль, позиция сверху, проявление власти.
Когда один из партнеров говорит, что делать (иногда, что чувствовать и думать) второму. А второй соглашается из страха отвержения.

Подстройка под желания одного из партнеров или даже подстройка под «общие желания», которые отличаются от истинных потребностей каждого из партнеров.

Один из партнеров или оба проявляют только «удобные» переживания и чувства.

Избегание открытого прояснения конфликтных ситуаций разными способами.

10 признаков здоровой любви

***** (применимо и к гетеро и к гомо) по **Отто Кернбергу**

- 1.** Сексуальная удовлетворенность, отсутствие стеснения, интерес к телам друг друга.
- 2.** Равноправие.
- 3.** Общие ценности и принятие инаковости друг друга.
- 4.** Возможность открыто обсуждать всё, что беспокоит.
- 5.** Этичность. Честность и уважение друг к другу.

10 признаков здоровой любви

***** (применимо и к гетеро и к гомо) по **Отто Кернбергу**

- 6.** Защита сексуального пространства от детей.
- 7.** Третьи лица на дистанции (родители не вмешиваются, любовники отсутствуют).
- 8.** Прощение искреннее.
- 9.** Удовольствие от пребывания вместе.
- 10.** Базовое доверие к партнеру.

ЗАДАНИЕ

1. Оценить свои действующие (или прошлые, если вы свободны) **отношения по 10 пунктам** здоровой любви.

2. Какие пункты **слабые**, какие **сильные**?
Как вы думаете, **почему**?

