

# Феномен КОНТРЗАВИСИМОГО поведения в ПСИХОЛОГИИ

# КОНТРЗАВИСИМОСТЬ

- **КОНТРЗАВИСИМОСТЬ** – нарушение привязанности, при котором человек боится близости, но при этом нуждается в присутствии другого не меньше, чем созависимый.
- **КОНТРЗАВИСИМОСТЬ** – заключается в отказе от привязанности и отрицании или подавлении чувства нужды в другом человеке. Страдающие от контрзависимости всеми силами избегают ситуаций, в которых они бы хоть в чем-то зависели от кого-то или нуждались в ком-либо. В центре контрзависимости лежит неумение доверять другим.
- Контрзависимые люди также нуждаются в любви и признании, но получить их не могут, потому что избегают близости.

# ПРОЯВЛЕНИЕ КОНТРЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Люди с контрзависимыми привычками внешне кажутся сильными, самоуверенными и успешными. Тогда как внутри они испытывают слабость, неуверенность, страх и несостоятельность. В большинстве случаев они имеют мало опыта в налаживании отношений, боятся близости с другими людьми и по мере возможностей избегают интимных ситуаций с другими.

Во взрослом возрасте такие люди часто контролируют свои контрзависимые привычки и существенно ограничивают количество любви, сердечности и близости, которое могут отдавать и получать в своей жизни

# БЫВАЛО ЛИ С ВАМИ НЕЧТО ПОДОБНОЕ?

- Пытались скрыть страх, обиду и неуверенность от других,
- Чувствовали неспособность распознать или выразить важные переживания,
- Пытались всегда «хорошо» выглядеть в глазах других и всегда быть «правыми»,
- Испытывали беспокойство при установлении близких, доверительных отношений,
- Отказывались просить помощи у других, когда это было необходимо
- Предпочитали работать в одиночестве,
- Предпочитали работать в одиночестве,
- Находились в постоянном страхе совершить ошибку
- Плохо переносили разочарование и это отмечалось чувствами гнева,
- Имели слабое представление о потребностях или переживаниях других людей

# ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНТРЗАВИСИМОСТИ








Основная причина – это травма привязанности и травма сепарации

1. Это травмы, которые мы получаем в раннем детстве (до 3 лет) в отношениях с родителями. Если на этапе формирования привязанности (с момента зачатия и до 9 мес) у ребенка происходят разрывы связи с матерью, периодически его потребности не удовлетворяются и ему не удастся сформировать надежную связь с мамой формируется нарушение привязанности (травма привязанности)

# ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНТРЗАВИСИМОСТИ

- Отсутствие близости в отношениях с мамой или папой – когда человек чувствует себя отверженным своим родителем, когда он не получает опыт близких отношений в своем детстве не научается быть в близости с другим человеком.
- Пережитр

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ

- ЭМБРИОН 
- ГРУДНОЙ ВОЗРАСТ (0 -1 ГОД) ОТДЕЛЕНИЕ ТЕЛА, НО ПОЛНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МАТЕРИ 
- РАННЕЕ ДЕТСТВО  ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ (3-6 ЛЕТ)  
- ПОЯВЛЯЕТСЯ СВОЕ «Я»  ЗДЕСЬ ПРОИСХОДИТ РАСШИРЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕРРИТОРИИ
- 6-11 ЛЕТ, 11-13 ЛЕТ, 13-16 ЛЕТ  РОДИТЕЛИ СДАЮТ СВОИ ПОЗИЦИИ

## Созависимые послания

Ты упрямый  
Ты должен быть идеальным  
Ты должен приспособливаться к  
другим  
Ты должен быть сильным  
Ты особенный  
Ты бестолковый  
Работай упорно  
Ты тупой  
Всегда будь правильным  
Ты не должен доверять другим  
Тебе нужно быть зависимым, чтобы  
быть любимым  
Тебе нужно подстраиваться под других

## Здоровые послания

Ты можешь попросить о том, что тебе  
необходимо  
Ты можешь ошибаться  
Можешь думать о чем хочешь  
Ты можешь думать и иметь  
потребности  
Ты можешь быть самим собой  
Ты можешь думать и быть  
эффективным  
Ты можешь играть и развлекаться  
Ты можешь быть творческим  
человеком  
Ты можешь признать, что неправ  
Ты можешь доверять другим  
Ты можешь быть независимым и  
любимым



# ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

- НАРУШЕНИЕ СТАДИЙ РАЗВИТИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АВТОНОМНОСТИ
- ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ (ГИПЕРОПЕКА ИЛИ ГИПООПЕКА В ВОСПИТАНИИ)
- СЛОЖНОСТЬ В САМОПРИНЯТИИ И ОЦЕНКЕ СЕБЯ
- НАРУШЕНИЯ ПРОЦЕССА СЕПАРАЦИИ (ПРОЦЕСС ОТДЕЛЕНИЯ РЕБЕНКА ОТ РОДИТЕЛЕЙ)
- БОЯЗНЬ И СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА
- ИСКАЖЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЛЮБВИ («НЕ МОГУ ЖИТЬ БЕЗ ТЕБЯ», «НЕ БУДЕТ ТЕБЯ – НЕ БУДЕТ МЕНЯ»)

# ХАРАКТЕРИСТИКА СОЗАВИСИМОСТИ

- Неспособны отличить свои мысли и чувства от мыслей и чувств других
- Ищете внимания и одобрения других
- Ощущаете беспокойство или вину, когда у других есть «проблемы»
- Делаете все, чтобы угодить другим, даже тогда, когда не хочется
- Не знаете, чего вы хотите или в чем нуждаетесь
- Возлагаете на других определение ваших потребностей и желаний
- Верите в то, что другим виднее, чем вам, что для вас лучше
- Злитесь или падаете духом, когда дела идут не так, как вам хотелось бы
- Концентрируете всю свою энергию на других людях и их счастье
- Пытаетесь доказать другим, что вы достаточно хороши, чтобы вас любить

# ХАРАКТЕРИСТИКА СОЗАВИСИМОСТИ

- Не верите, что можете сами заботиться о себе
- Верите, что любому человеку можно доверять
- Идеализируете других и разочаровываетесь, когда они живут не так, как вы надеялись
- Чувствуете, что другие вас не ценят и не замечают
- Вините себя, когда дела идут плохо
- Пытаетесь не предъявлять требования к другим
- Делаете вид, что с вами ничего плохого не происходит
- Беспокоитесь, что вас могут бросить
- Чувствуете себя бессильным изменить свое положение или добиться изменений в себе

# Диагностика созависимого поведения (Б. Уайнхольд и Дж. Уайнхольд)

- Типичные характеристики эмоционально зависимых людей.
- Поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом:
  - 1 — никогда
  - 2 — иногда
  - 3 — часто
  - 4 — почти всегда
- ( 1 ) Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.
- ( 2 ) Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.
- ( 3 ) Мне тяжело выражать свои чувства.
- ( 4 ) Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.

# Диагностика созависимого поведения

**(Б. Уайнхольд и Дж. Уайнхольд)**

- ( 5 ) Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
- ( 6 ) Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.
- ( 7 ) Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).
- ( 8 ) Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.
- ( 9 ) Мне трудно принимать решения.
- ( 10 ) Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
- ( 11 ) Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.
- ( 12 ) Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.

# Диагностика созависимого поведения

(Б. Уайнхольд и Дж. Уайнхольд)

- (13 ) Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.
- (14) Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.
- (15 ) Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).
- ( 16) Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.
- ( 17) У меня привычка рассматривать ситуации по принципу “все или ничего”.

# Диагностика созависимого поведения

(Б. Уайнхольд и Дж. Уайнхольд)

- (18) Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.
- (19) В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
- (20) Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя “нужным” (“нужной”), и пытаюсь затем сохранять их.
- Подсчет очков: чтобы получить общий результат, сложите цифры. Чтобы интерпретировать свой уровень зависимости, воспользуйтесь следующей шкалой:
- 60—80 — очень высокая степень зависимых моделей.
- 40—59 — высокая степень зависимых моделей.
- 30—39 — средняя степень зависимых и/или контрзависимых моделей.
- 20—29 — очень мало зависимых и/или высокая степень контрзависимых моделей.
-