

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский государственный авиационный технический университет»**

**«Эмоциональная зависимость при отношениях»**



**Уфа-2019**

Эмоциональная зависимость является психологической зависимостью, при которой проявляются сильные или полярные эмоции, испытываемые при контакте с объектом страстей. Эмоциональная зависимость от человека, своеобразная зависимость, которая вытесняет на второй план жизнь, интересы дела самого человека, оставляя лишь отношения и объект зависимости. Происходит слияние и потеря собственного «Я», потребность ярких эмоций возрастает (как и при химической зависимости возрастает необходимая доза вещества).

Эмоции не обязательно должны обладать позитивной направленностью (чаще так бывает только на первоначальных этапах отношений, а потом они сменяются страхом, ревностью, обидой и злостью), но они обязательно являются очень сильными или носят, как правило, характер резкого контрастного перепада.

### **Методические рекомендации по работе с эмоциональной зависимостью**

Эмоционально зависимому человеку необходимо учиться отличать свои чувства и чувства другого человека, свои и чужие потребности. Важно понимать, что вы и ваш объект – это не одно и то же, вы не можете и не должны в обязательном порядке переживать одни и те же чувства, иметь одни и те же желания. Такой тип отношений нужен матери и ребенку, чтобы мать понимала и удовлетворяла потребности младенца, пока он не может сам о них сказать. Но для взрослых людей такой тип отношений является тупиковым, он не дает развития, которое происходит при соприкосновении различий.

1. Работа с эмоциональной зависимостью должна быть постоянно направлена на отличие себя от другого человека: «Вот я, а вот он. Здесь мы похожи, а здесь мы отличаемся. Я могу иметь свои чувства, свои желания, а он – свои, и это – не угроза нашей близости. Нам не нужно отказываться от отношений, от контакта, чтобы удовлетворять свои различные желания». Можно обратиться к себе с вопросами: «а что я хочу, что *мне* нужно?», «это другой хочет или я хочу?», «в чем я конкретно нуждаюсь?», «как я понимаю, получаю я что-либо или не получаю?», «по каким признакам я пойму, что меня любят и принимают?»

2. Важный момент – это распознавание собственных потребностей и желаний и поиск способов их удовлетворения вне партнера. Получение любви и поддержки возможно не только от одного человека. Чем больше источников их получения, тем меньше нагрузки ложится на партнера. Чем больше человек самостоятелен в удовлетворении своих потребностей, тем меньше он зависит от другого человека.

3. Важно помнить о том, что источник любви и принятия может быть не только внешним, но и внутренним. Чем больше таких источников вы найдете, тем меньше вы будете зависеть от окружающих людей и их принятия или непринятия вас. Ищите то, что

вас питает, поддерживает, вдохновляет и развивает. Это могут быть духовные ценности, интересы, хобби, увлечения, собственные качества и личностные характеристики, а также собственные тело, чувства, ощущения.

4. Замечайте моменты, когда вас любят и поддерживают, даже если это маленькие знаки внимания. Проговаривайте про себя, что в этот момент вас видят, слышат, принимают. И обязательно обращайтесь к телу и физическим ощущениям, так как период формирования склонности к зависимости – это младенчество, период господства тела и его потребностей. Именно через телесные контакты с мамой и другими близкими людьми, через питание и телесный комфорт ребенок понимает, что его любят, и первыми научается распознавать свои телесные потребности. В тот момент, когда вы получаете от окружающих любовь и поддержку, переводите внимание на тело, замечайте, как тело реагирует на это, где и как в теле вы чувствуете, что вас любят, что это за ощущения. Запоминайте их и обращайтесь к ним в тот момент, когда вам будет это нужно, не привлекая для этого других людей.

5. Учитесь встречаться с тем, что другие люди не могут все время быть рядом с вами, не могут без слов распознавать, что вы хотите или не хотите, не могут выражать свою любовь постоянно. Каждый человек имеет свой ритм близости и отчуждения, активности и покоя, общения и уединения, дарения и принятия. Имея свой ритм, и периодически уходя из тесного контакта, они не перестают вас меньше любить и не становятся плохими. Самый благополучный ребенок сталкивается в любящей семье (не говоря уже об окружающем мире) с тем, что не все его потребности могут удовлетворяться, или удовлетворяться немедленно, или в той форме, в которой он хочет. Это правда, невозможно. Об этом можно сожалеть, грустить, но разрушаться от этого совсем не обязательно.

6. Представьте себе, что случится, если вы лишитесь вашего внешнего источника эмоционального благополучия – партнера (друга, группы друзей или единомышленников). Вероятно, это будет больно, невыносимо, горько, страшно, тяжело. Попробуйте пройти через это. Это не легко, но это ваш опыт, ваша жизнь. Опирайтесь при этом на ресурсы, о которых говорится в 3 и 4 пункте. Вспомните период, когда этого человека еще не было в вашей жизни. Вы жили без него, хотя, быть может, вам было трудно. Тем не менее, жизнь текла своим чередом.

Зависимость - это попытка жить за счет чужих ресурсов (или веществ). Лучшее лекарство от зависимости – это жить своей жизнью.