

Созависимые отношения: убеждения, характеристики и результаты

Созависимые отношения характеризуются чрезмерной зависимостью от одобрения другого человека для определения своей идентичности и самооценки. Другие признаки созависимости включают в себя:

- Трудности в поиске удовлетворения в других сферах жизни, кроме отношений с другим человеком.
- Продолжение отношений с партнером, несмотря на выявление у него неправильного поведения.
- Ставка потребностей и желаний другого человека выше своих собственных, в ущерб личному благополучию.

Этот список определяет созависимость, описывая некоторые ключевые убеждения, которые она часто предполагает. Используйте его, чтобы углубить свое понимание того, как созависимость может проявляться в обычном поведении, как в отношениях, так и в общей жизни. В этом списке представлены обычные краткосрочные и долгосрочные результаты созависимого поведения.

СПИСОК

Левая колонка этого списка рассматривает «здоровые» убеждения, характеристики и результаты. Правая колонка противопоставляет их созависимым аналогам.

	Здоровые	Созависимые
Определение	<p>Отношения, в которых обе стороны чувствуют себя независимыми личностями. Каждый придерживается своих убеждений, чувств, решений, действий и несет ответственность за свою самооценку и счастье. Между личной и профессиональной жизнью каждой стороны соблюдается функциональное равновесие.</p>	<p>Дисфункциональные отношения, в которых один или оба человека чрезмерно зависят друг от друга и чувствуют ответственность за чувства и действия партнера. Это может включать в себя поддержку неправильных поведенческих моделей, таких как злоупотребление веществами, самоуничтожение или другие вредные склонности.</p>
Убеждения	<ul style="list-style-type: none"> • Брать ответственность за свои действия • Сохранять чувство собственной ценности без необходимости одобрения другого • Иметь сбалансированные ожидания относительно предоставления и получения советов от другого • Взаимная зависимость, сбалансированный обмен между партнерами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Чрезмерное чувство ответственности за благополучие другого • Чрезмерная зависимость от одобрения другого для формирования чувства идентичности или самооценки • Неразумные ожидания относительно того, что должен делать, думать или чувствовать партнер • Дисбаланс между дачей и приемом, предоставлением поддержки.
Характеристики	<ul style="list-style-type: none"> • Помощь другим в самостоятельном решении своих проблем • Установление и поддержание здоровых личных границ • Открытость и приемлемость мнений, убеждений и действий партнера • Поддерживающий, ободряющий • Предоставляет помощь и поддержку, где это уместно • Забота о себе, уделяя время своим интересам. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ненужных обязанностей, которые партнер способен выполнять, создавая зависимость • Слияние или вовлечение эмоций и личности в ущерб личностному росту • Жесткое суждение о чувствах, убеждениях или поведении другого • Сопrotивляющийся, требовательный или чрезмерно контролирующий • Удерживающие, ограничивающие или сопротивляющиеся отношения и поведение • Трудности с принятием решений, заботой о себе.
Результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимно поддерживающие отношения способствуют личностному росту и процветанию обеих сторон. • Каждый партнер получает помощь и руководство, испытывает свои собственные чувства, чувство себя, ценит и поддерживает свои убеждения. • Чувства безопасности и защищенности, а также эмоциональное здоровье и физическое благополучие. 	<ul style="list-style-type: none"> • Созависимые отношения поддерживают саморазрушительные поведенческие и эмоциональные тенденции. • Партнеры могут чувствовать себя тревожно, запертыми или изолированными и бояться осуждения, отвержения или брошенности. • Чрезмерная зависимость от другого человека или от отношений для чувства собственной идентичности или благополучия.