

**Степанян Юник Арменович**

студент

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный

технический университет»

г. Волгоград, Волгоградская область

## **АНАЛИЗ СОЗАВИСИМЫХ И ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ**

*Аннотация: в данной статье рассмотрены различия здоровых и созависимых отношений, а также возможные причины их возникновения.*

**Ключевые слова:** здоровые отношения, зависимые отношения, созависимые отношения, базовое доверие к миру.

При анализе отношений между мужчиной и женщиной, обычно выделяют несколько видов: зависимые и здоровые отношения.

Здоровые отношения можно охарактеризовать прозрачностью, доступностью для понимания обеих сторон. Люди совместно обговорили, какую роль каждый из них будет играть в отношениях и семье, и приняли эти роли, не из-за какой-то тревожности или страха, а потому, что добровольно возлагают на себя данные обязанности. В здоровых отношениях отсутствуют манипуляции, ложь, системы контроля друг за другом, системы управления друг другом через чувства вины, ревности, обиды. Между мужчиной и женщиной в здоровых отношениях есть уважение, честность, принятие друг друга, доверие и взаимопонимание. Каждый человек является целостной личностью, которая может спокойно жить и работать, когда рядом нет второй половинки. Если в отношениях возникает что-то неприемлемое для одной из сторон, то эта сторона может спокойно об этом сообщить другой, для дальнейшего разрешения ситуации. Выстраивается рассудительный, спокойный диалог. Партнеры счастливы в здоровых отношениях.

Зависимые отношения можно охарактеризовать наличием зависимости от окружающих людей, это патологическое состояние сильной эмоциональной,

физической или социальной зависимости от партнера. Зависимые люди постоянно нуждаются в одобрении своих поступков, слов, внешности от окружающих людей. Настроение, самооценка, уверенность в себе у зависимого человека напрямую связана с реакциями общества. Зависимый человек, дифференцируясь от общества, чувствует себя неполноценno, он не может себя воспринимать как целостную отдельную личность. Поэтому он постоянно старается создать хоть какой-нибудь союз для того, чтобы чувствовать себя целостным. В зависимых отношениях, в отличие от здоровых отношений, присутствуют: манипуляции, системы контроля партнеров друг другом, системы управления партнерами друг другом через чувства вины, стыда, ревности. Постоянные ссоры, скандалы, истерики. Партнеры страдают в зависимых отношениях, но и отказаться от этих отношений не могут.

Созависимые отношения формируются тогда, когда два психологически зависимых человека устанавливают взаимоотношения друг с другом. По отдельности каждый чувствует себя неполноценным, неспособным психологически к полноценной жизни. Каждый из партнеров вносит в отношения то, что необходимо другому для ощущения целостности, полноценности, завершенности в формировании независимой личности. Внимание каждого из партнеров сосредоточено всецело на другом, так, как без своей половинки личность чувствует себя неполноценno. Данный отношения непрочные, они построены на тревоге и страхе о возможных негативных событиях. Партнеры устанавливают контроль друг над другом, начинают обвинять друг друга в каких-либо личных проблемах, пытаются управлять друг другом по средствам манипуляций и психологических каналов воздействия.

### *Причины возникновения зависимых отношений*

Все наше развитие личности берет свое начало из детства. С момента рождения, до возраста 3-х лет, ребенок формирует базовое доверие к миру, автономность, уверенность в себе, через выстраивание доверительных отношений с матерью и близким окружением. Если между матерью и ребенком удалось сформировать доверительные отношения, то ребенок чувствует себя в безопасности, он

чувствует, что этот мир принимает его. В случае успешного формирования навыков самостоятельности, ребенок приобретает уверенность в себе, автономность. В будущем он будет ориентироваться на собственные силы, а не ждать, что кто-то вместо него будет принимать решения и говорить, как поступить и управлять поведением.

Идет формирование собственного «Я», которое дает ребенку ощущение ответственности за свои поступки, действия. Ребенок учится адекватно реагировать на внешние факторы и условия окружающей среды, эффективно справляться с тревогой и страхами. Если стадии формирования доверия к миру, самостоятельности, уверенности в себе были пройдены не до конца, то у ребенка формируется психологическая зависимость от других людей. Нет четкого ощущения собственного «Я», которое выделяло бы ребенка среди других.

### *Вывод*

Здоровые отношения характеризуются наличием между партнерами взаимопонимания, доверия и уважения. Каждая личность чувствует себя полноценной, находясь отдельно от другой. Люди живут вместе, потому, что добровольно хотят быть друг с другом. Созависимые или зависимые отношения построены на тревожности и страхе, отсутствии восприятия полноценности своей личности, как у одного, так у двух партнеров. Отношения строятся для завершения психологического формирования целостности и независимости личности. В отношениях присутствуют тенденции к манипулированию, контролированию, влиянию друг на друга между партнерами.

### *Список литературы*

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://alexandernikolaevichbirukov.ru/articles/mnf/246-chto-takoe-zdorovye-normalnye-pravilnye-otnosheniya>
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psichel.ru/otnosheniya-mezhdu-muzhchinoy-i-zhenshhinoy/>
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=272540&p=1>