

АБЬЮЗ В ОТНОШЕНИЯХ И СОЗАВИСИМОСТЬ



Подготовил: студент 1 курса
специальности «Менеджмент»

Группа ДМбв-11

Кувалов А.А.

Треугольник Карпмана



* впервые описан *Stephen Karpman* в 1968 году в его статье «*Fairy Tales and Script Drama Analysis*»

Что такое «созависимость»?

Созависимость — патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека, как правило, страдающего каким-либо видом зависимости. Созависимость — зеркальное отражение зависимости объекта созависимости.

Чаще всего термин «созависимость» употребляется по отношению к родственникам и близким алкоголиков, наркоманов и других людей с какими-либо зависимостями, но далеко не ограничивается ими.

Абьюз — это насилие

Абьюз — это термин, обозначающий насилие, плохое обращение, оскорбление.

Также абьюз — это форма психологического, физического, сексуального или экономического насилия над человеком.

Абьюзером может быть любой: партнер, друг, знакомый, коллега, учитель, родственник или сосед. На месте жертвы также оказывается кто угодно.



Абьюзивные отношения

Термин **абьюзер** употребляется для описания человека, который применяет насильственные методы, это может быть как психологическое, физическое или экономическое насилие, для достижения своей цели.

Абьюзивные отношения — уничижительные взаимоотношения между «тираном» и «жертвой», которые сопровождаются постоянными манипуляциями с помощью денег, шантажа, угроз и рукоприкладства, а также моральным издевательством со стороны агрессора.

Абьюзивные отношения встречаются внутри семьи. Кроме того, такие отношения могут существовать в любых других видах межличностных связей.

Абьюзивный или токсичный: в чем разница?



Токсичность –
непринятие,
игнорирование,
ломка

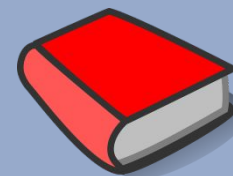


Абьюз –
насилие,
унижение



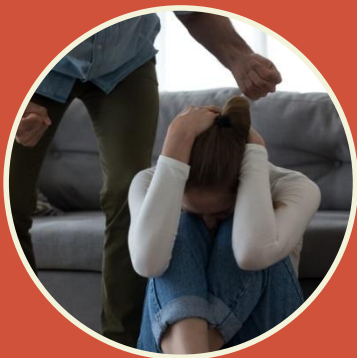
Маркеры эмоционального насилия

1. Критика/улучшение партнера
2. Неглект (*игнорирование интересов партнера*)
3. Сексуальное или сексуализированное насилие
4. Газлайтинг (*обесценивание*)
5. Сталкинг (*преследование*)
6. Контроль
7. Патологическая ревность
8. Шантаж и молчание



Ю. Рузманова «Как
понять, что вас
абыюзят? И что делать,
если абыюзер — вы?
Проверьте, нет ли в
ваших отношениях
насилия»

Типы абьюза



Физический



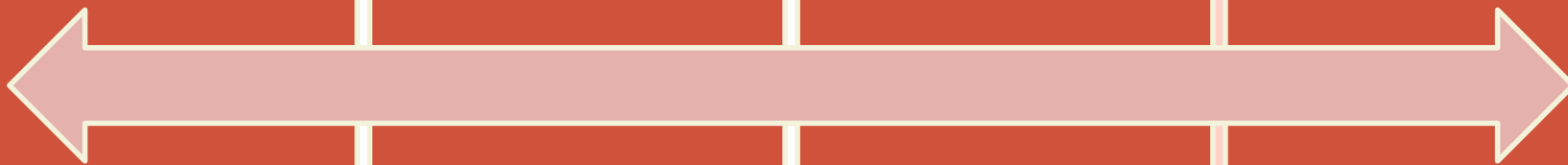
Психический



Экономический

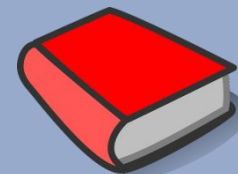


Половой



Признаки отношений, имеющих насильственный характер

- Получение оскорбительных сообщений от своего партнера
- Состояние напуганности своим партнером, стремление ему/ей угодить
- Не имение или ограниченный доступ к финансам, принятию решений
- Проявление изменений в характере, поведении или внешнем виде
- Отсутствие заботы о своих психических, эмоциональных, физических и духовных потребностях



Причины, почему люди становятся абьюзерами, множество:

- насильник вырос в неблагополучной семье;
- в родительской семье были абьюзивные отношения;
- абьюзивное поведение с детства прививалось как норма;
- агрессор подвергся любому из видов насилия;
- низкая самооценка, которую абьюзер бессознательно пытается повысить за счет унижения другого;
- особенности характера: демонстративность, агрессивность, манипулятивность, авторитарность, неумение себя контролировать, эгоистичность;
- психические расстройства и заболевания;



Являются ли жертвы абьюза созависимыми?

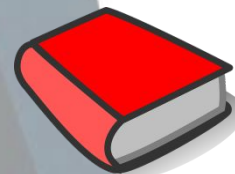
ДА

Если берут на себя роль «спасателя»

НЕТ

Потому что они прежде всего «жертвы» в этих отношениях

«Являются ли жертвы абьюза созависимыми?»
перевод Елены Исаевой статьи «Are Abused Victims
Codependent?» с сайта cryingoutforjustice.com



Я - Жертва абьюзера

Как выйти из абьюзивных отношений?

- Перестать оправдывать абьюзера. Понять, что ответственность за насилие лежит на авторе насилия.
- Установить личные границы. Перестать отвечать на провокации и больше не вступать в конфликты с абьюзером.
- Выйти из этих отношений или обстоятельств. Возможно, перед этим вам понадобится создать плацдарм — найти работу, восстановить прошлые связи.
- Не пытаться ухватиться за прошлое и дать очередной шанс насильнику.
- Дать себе время на восстановление. Обратиться за поддержкой к семье и друзьям. Найти хорошего психолога.