

# Развитие межличностной зависимости

Эволюционный подход Б.Уайнхолда

# Основные идеи эволюционного подхода Б. Уайнхолда

---

- Зависимость понимается не как первичная болезнь, а как расстройство, возникающее в результате незавершенности важных стадий развития в раннем детстве;
- Любая задача развития, с которой не удалось справиться в соответствующем возрасте, берется как "дополнительный багаж" в последующие стадии развития;
- Незавершенные стадии развития будут подталкиваться к завершению, как только возникнет такая возможность.

# Первая стадия – *созависимости*

---

- Возраст - с момента рождения до 1 года;
- Характеристика стадии - симбиотические взаимоотношения между матерью и ребенком, когда они не ощущают своей отдельности друг от друга;
- Критическая задача созависимости - установление связи и создания доверия.

# Вторая стадия – *противозависимости*

---

- Возраст – 18 - 36 месяцев;
- Характеристика стадии – психологическое отделение (сепарация);
- Критическая задача – формирование психологической автономии.

# Условия развития психологической автономности человека (М.Малер)

---

- наличие надежной связи с ребенком, «постоянство объекта»;
- восприятие ребенка таким, какой он (она) есть, а не таким, каким хочется его видеть;
- отсутствие запрета на открытое выражение своих чувств, признание и понимание этих чувств, а также потребности ребенка в их раскрытии;
- поощрение действий ребенка, направленных на здоровое исследование окружающего мира;
- обеспечение безопасности непосредственного окружения, для того чтобы ребенок мог эффективно познавать окружающий мир;
- поощрение выражения независимых мыслей, чувств и действий в соответствии с возрастом ребенка;
- способность выразить понимание, поддержку и обеспечить воспитание, когда ребенку это понадобится;
- демонстрацию эффективной психологической независимости, открыто выражая собственные чувства;
- четкое определение запретов для ребенка, и прямо указание причин этих запретов.

# Третья стадия – *независимости*

---

- Возраст – от 3-х до 6-ти лет;
- Характеристика стадии - способность ребенка действовать автономно при сохранении связи со своими родителями и семьей;
- Критическая задача – формирование навыков независимого поведения.

## Четвертая стадия – *взаимозависимости*

---

- Возраст - 6-12 лет;
- Характеристика стадии – варьирование степени близости взаимоотношений ;
- Критическая задача – формирование границ личности, приобретение способности двигаться «вперед и назад» между близостью и отделением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта.

# *Межличностная зависимость*

---

- это расстройство поведения и отношений с фиксацией на окружающих людях или конкретном человеке, в основе которого лежит сильная потребность в определенном лице с целью получения его поддержки и помощи и неспособность индивида к самостоятельному поведению.



## Виды межличностной зависимости (Б.Уайнхолд)

Созависимость	Противозависимость
Слияние с другими	Отталкивание других
Уязвимость и ранимость	Сила и твердость
Подавленность своими чувствами	Отрезанность от своих чувств
Направленность на других	Направленность на себя
Зависимость от значимых людей	Зависимость от какой-либо активности или веществ
Конформность	Автономность, самостоятельность
Низкое чувство самоуважения	Неадекватно раздутое самоуважение
Некомпетентность	Нормативность, перфекционизм
Сниженный тонус, подавленность	Высокий тонус, активность, «маниакальность»
Склонность к сомнениям и неуверенности	Ощущение защищенности и уверенности
Слабость	Сила
Чувство вины, направленное на себя	Стремление к обвинению других
Потребность в близости	Избегание близости
Пассивность	Демонстративность
Роль «жертвы»	Стремление делать жертвами других
Фиксированность на других, готовность «служить»	Контроль потребностей и поведения других
Стиль социализации – «пренебрежение»	Стиль социализации – «жестокое обращение»

# Модели межличностной зависимости

---

## Модель Г.Гиршфильда (1977)

$$MЗ = ЭО + Н - А$$

- МЗ - Межличностная зависимость
- ЭО - эмоциональная опора на других;
- Н - неуверенность в себе;
- А - стремление к автономии

## Модель Р. Борнштейна (2006)

- Здоровая зависимость - зависимость как нормативное явление;
- Деструктивная сверхзависимость;
- Дисфункциональное отделение.

# Компоненты в структуре межличностной зависимости (О.П. Макушина):

---

- а) **КОГНИТИВНЫЙ**, включающий представление о себе как о слабой, бессильной личности;
- б) **МОТИВАЦИОННЫЙ**, отражающий выраженную потребность в поддержке и руководстве со стороны значимых лиц;
- в) **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ**, связанный с тенденцией испытывать тревогу и страх в ситуациях требующих независимого поведения или при угрозе утратить поддержку значимого лица;
- г) **ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ**, проявляющийся в поисках помощи, одобрения или тенденции поступаться своими интересами в процессе межличностного взаимодействия.