

A thick dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A blue arrow points to the right from the top of this bar.

SUPERWOMEN
КУРС О ЖЕНЩИНАХ И ДЛЯ ЖЕНЩИН

SUPER WOMEN: ПРИЗНАКИ
ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ
Наталья Холоденко

Several thin, curved lines in shades of grey and black originate from the bottom left and curve upwards and to the right.

kholodenko.eu

Содержание:

- Какой должна быть правильная счастливая семья?
- Что такое дисфункциональная семья?
- Что такое функциональная семья?
- Типы созависимых отношений.
- Правила счастливых семейных отношений.

На эти и другие вопросы вы получите ответы в ходе этой лекции.

Какой должна быть правильная счастливая семья?

Домашнее задание: возьмите лист бумаги и напишите ответы на вопросы:

- Зачем вам нужна семья? Напишите свои ожидания от семьи.
- Что вы ждете от этих отношений?
- Какие функции должна выполнять семья? Постарайтесь написать более 15 пунктов.

Что такое семья? Семья, которую вы создаете вместе со своим партнером, рождаете вместе детей, дает вам возможность стать по-настоящему счастливой.

2 ключевые задачи каждой семьи:

1. Компенсировать травмы, полученные в родительской семье. Компенсировать все то, чего нам не доставало.
2. Удовлетворить свои потребности.

Семья из травмирующего элемента дает возможность превратится в обогащающее, развивающее вас.

Главная задача семьи – создание счастья и передача этого счастья дальше своим детям.

Что такое дисфункциональная семья?

Дисфункциональная семья – это семья, которая не выполняет свои функции. Такая семья не помогает жить, а, наоборот, мешает и разрушает. Очень во многих семьях люди, вместо того, чтобы компенсировать свои проблемы и недостатки, становятся еще более несчастными и неудовлетворенными, их самооценка опускается до самого нижнего уровня.

Причин неудачных семейных отношений может быть множество.

6 признаков дисфункциональной семьи:

1. Отрицание проблем и поддержание иллюзий. Желание выглядеть хорошо, скрывание истинного положения дел. В такой семье, прежде всего, обращают внимание на то, как они выглядят в социуме, нежели на то, что они чувствуют внутри, в самих отношениях.
2. Проблемы в сексуальных отношениях. Как правило, пары, которые обращаются за помощью в консультировании, сообщают о своих разных потребностях в сексе. Сексуальные отношения ухудшаются, когда из отношений пропадает близость.
3. Негибкость правил и ролей. Выполнение правил или следование принципам, независимо от того, как чувствуют себя все члены семьи.

4. Повышенная конфликтность.
5. Недифференцированность «Я» каждого члена семьи. Например, игнорирование потребностей детей. Когда эмоция одного члена семьи становится главной.
6. Нарушение границы личности. Неспособность сказать «Нет» в отношениях, что-то разрешить делать с собой, что-то запретить.

Есть простой тест определения, как обстоят дела с границами в вашей семье. Спросите у себя, можете ли вы сказать «Нет» в отношениях, и отнесется ли с уважением к этому ваш партнер. Насколько вы готовы уважать «Нет» вашего партнера? Если вы пытаетесь продавить свою точку зрения, навязать себя, либо это делают по отношению к вам, скорее всего, границы в ваших отношениях нарушены.

Что такое функциональная семья?

6 признаков функциональной семьи:

1. Ролевые функции выбираются, а не навязываются. Партнеры сами выбирают что делать, отсутствуют упреки.
2. Проблемы признаются и решаются.
3. Гибкость всех семейных правил, законов, возможность их обсуждения. Правила изменяются в соответствии с потребностями семьи и ее членов.
4. Открытость в сексе. Каждый из партнеров чувствует, что может поделиться своими

фантазиями, мыслями, может свободно высказать, что ему не комфортно и сообщить о своих пожеланиях.

5. Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность. Мнение члена семьи может быть услышано. В семье нет явных угнетений и оценок.
6. Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности. Например, в безопасности, уважении, признании, самореализации.

Типы созависимых отношений.

Созависимость – взаимное разрушение личности.

Данные отношения не безопасны. В созависимых отношениях, люди не только травмируют друг друга психически, но в некоторых случаях, это заканчивается драками, сильной жестокостью и агрессией.

4 типа созависимых отношений*:

1. Поведение Шарика.
«Вы возьмете меня жить или мне потом прибегать, через год?», «Ситуация, когда Шарик

*- все персонажи приведены на примере мультфильма «Трое из Простоквашино».

не мог отпустить ружье под водой, за него же деньги заплачены, а его жизнь - бесплатная», «Предложение сделать из Шарика ездовую собаку – а ему все равно, хоть чучело - ему жизнь не мила»).

Поведение человека по типу Шарика:

- Страх быть отвергнутым.
- Желание быть незаменимым, важным, нужным.
- Добросовестное выполнение роли мученика.
- Неспособность высказать свои желания и потребности.
- Ощущение того, что вас не ценят и не замечают.
- Неспособность предъявить требования к окружающим. Низкая самооценка.

2. Поведение Кота Матроскина.

«Не правильно ты, Дядя Федор, бутерброд ешь...», «Что же мы все без молока и без молока, так и умереть можно. Вот бы корову купить, только, как деньги отдавать?»).

Поведение человека по типу Матроскина:

- Боятся потерять контроль над поведением партнера.
- Считают, что они сильнее, умнее, предприимчивее, ответственнее, лучше и, поэтому они обязаны помогать своему более слабому партнеру.
- Неосознанно препятствуют проявлению ответственности, самостоятельности у

своих партнеров, хотя сами при этом их же упрекают.

- Ответственность за жизнь партнера полностью принимается на себя.

Данный тип поведения, не является поведением агрессора. Такой человек не применяет силу, но он будет постоянно мягко продавливать свои интересы.

3. Поведение мамы Дяди Федора.

«Это ты виноват, все ему разрешал, он и разбаловался», «Я и без того на работе устаю, мне еле-еле сил хватает телевизор смотреть и вообще, ты мне свои глупости не говори!», «Хватит, надоело! Моя жизнь беспросветная, я живу, как крестьянка крепостная», «Если тебе так важен этот кот, выбирай или он, или я».

Поведение человека по типу мамы Дяди Федора:

- Перекалывание ответственности за собственное благополучие на партнера. Требование постоянных подтверждений своей значимости.
- Насытить, наполнить свою жизнь другим человеком – вот цель созависимых отношений.
- Здесь любовь – это выражение внутренней потребности компенсировать собственную боль, пустоту, недостаточность, неуверенность.

- Партнер является зеркалом, к которому постоянно обращаются с вопросом: «Свет мой, зеркальце, скажи, кто на свете всех милее, всех красивей и умнее?»).

Человек требует постоянной похвалы, поддержки и всего того, что недополучил в детстве.

4. Поведение почтальона Печкина.

«Я вам посылку принес, только я вам ее не отдам, потому что у вас документов нет. А хвостатым вообще документы не положены», «Этот галчонок у меня рубль украл, олимпийский, его нужно в больницу сдать, для опытов», «А вы помалкивайте, таких как вы на шапку троих надо».

Поведение человека по типу почтальона Печкина:

- Партнер «Печкин» считает, что он во многом превосходит своего мужа или жену.
- Возможно применение физического, психического, сексуального насилия.
- Это союз тирана и жертвы.
- Иногда он занимает высокую должность или имеет вес в обществе. Но часто его власть распространяется только на семью, в жизни он может быть не реализован.

Человек, который достаточно жестко вмешивается в пространство своего партнера, агрессивно продавливает свои потребности.

Типы поведения расположены от самого безобидного, до самого опасного.

Когда люди состоят в созависимых отношениях, они очень часто оправдывают своих партнеров, даже тех, кто проявляет агрессию.

Природа созависимых отношений родом из детства.

Почему женщина может терпеть насилие? Причин может быть несколько. Наиболее частая это неверие в собственные силы, заниженная самооценка. Чем ниже самооценка, тем прочнее связь между тираном и жертвой.

В примере по мультфильму «Трое из Простоквашино» есть персонаж, сбалансированный с точки зрения психики – это Дядя Федор. Персонаж, у которого нет претензий к другим, который живет так, как хочет, ничего от других не требует и не навязывает свою точку зрения.

Правила счастливых семейных отношений.

2 правила счастливых семейных отношений:

1. Счастливые отношения можно построить только со счастливым человеком.
2. Счастье является вашей персональной ответственностью.

Счастье необходимо планировать. Есть люди, которые счастье ждут, а есть те, кто его создают. Первая позиция – это зависимость от другого человека. Чтобы быть счастливым необходимо создать счастье вокруг вас.

Домашнее задание: разделите листок бумаги на три столбца. В первом столбце напишите, что вас в жизни радует (напишите не менее 40 пунктов). Во втором, напротив каждого из пунктов поставьте дату, когда это было в последний раз.

Второй столбец нужен для того, чтобы вы осознали, сколько времени посвящаете вещам, которые делают вас счастливым человеком.

В третьем столбце поставьте дату, когда вы это реализуете снова. Постарайтесь, чтобы треть из списка вы смогли реализовать на протяжении следующих двух недель.

SUPERWOMEN: Признаки здоровых отношений.

Конспект

Автор: Наталия Холоденко

<http://kholodenko.eu/>

Никакая часть этих материалов не может быть скопирована, переведена, опубликована без явного письменного разрешения автора.

Copyright © 2017 Наталия Холоденко

Все права защищены.