Поговорим о созависимых отношениях

Сегодня поговорим о любви или о созависимых отношениях, которые в нашем обществе часто принято называть любовью между мужчиной и женщиной.

Такую любовь часто воспевают в народной эстраде.

Алла Пугачева поет о художнике, который продал все, что имел, разрушил свою жизнь, купив миллионы роз, а потом всю жизнь страдал.

Наутилус Помпилиус поет о том, что хочет быть с девушкой вплоть до того, что режет пальцы о стекло.

И другие звёзды эстрады поют о любви, которая приносит страдания.

Такие песни становятся популярными, т.к. откликаются в сердцах многих людей, перенесших столь сильные чувства.

Уверена, что и вы парочку таких песен назовёте!

Как распознать чувствуете ли любовь или коктейль из чувств, возникающих в созависимых отношениях?

Неотъемлемыми признаками нахождения в созависимых отношениях являются:

✔️ 100% внимание на объекте любви, все мысли о нём/о ней

✔️ контроль объекта любви (что делает, где, когда, с кем находится?)

✔️зависимость своего настроения от настроения и действий партнёра. Если у партнёра все хорошо, значит и у вас тоже, а если наоборот, то плохого настроения не миновать. Как правило, чаще всего - второй вариант.

Здесь можно сказать о воспетых половинках: "Я - твоя ты - моя половинка"

✔️ Жертвенность в отношениях. Все для него/нее и детей, а я уж как-то потом.

✔️Незнание или плохое знание себя и своих интересов. Неумение удовлетворять свои желания, стремиться к своим целям.

Отсюда фраза: ''Не заметил, как и жизнь прошла!"

Знакомо?

✔️Редкое присутствие радости, постоянная тревога, чувство вины, стыда в отношениях. Своеобразный коктейль из "ноющих и тянущих" чувств.

✔️Заниженная самооценка. Постоянная нужда одобрения ваших действий окружением.

✔️Ваш партнер может часто употреблять химические вещества, играть в азартные игры, жить в мобильных девайсах, все время пропадать на работе.

✔️Возможно присутствие скандалов с эмоциональным и/или физическим насилием.

✔️ Надежда, что в ваших силах изменить партнёра в лучшую сторону или партнёр сам осознает и поменяется.

Если вы нашли в своих отношениях вышеописанные признаки, стоит обратить на это внимание.