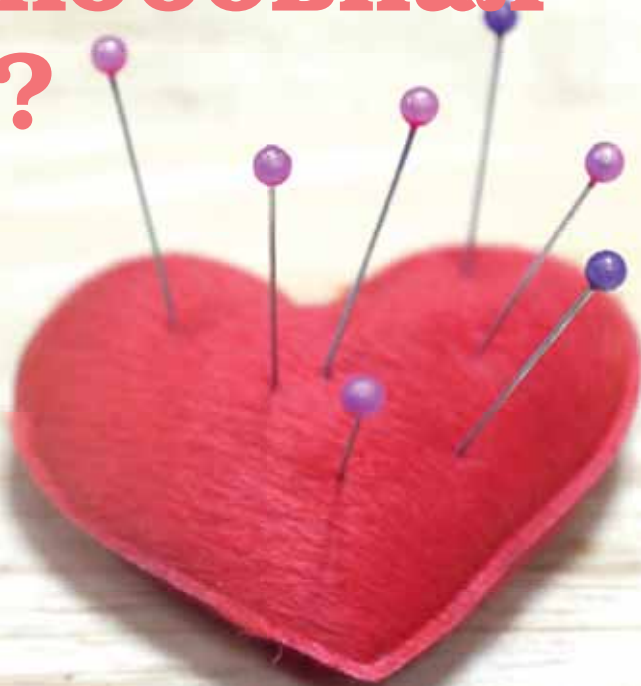


Любовь или любовная зависимость?

Любовная зависимость — это болезненная зависимость от другого человека, патологическая модель поведения, направленная на желание безраздельно обладать объектом любви



Это нездоровое чувство еще называют любовной аддикцией (от *англ.* addiction — зависимость), obsessional love (от *англ.* obsessive — навязчивая), невротической любовью, наркоманической... Психологи ставят любовную зависимость в один ряд с иными вредными пристрастиями — алкоголизмом, наркоманией, игроманией... Более того, вообще не рассматривают это чувство как разновидность любви. Не первый год идут дискуссии о возможности классифицировать это состояние как разновидность психического расстройства.

А вот на обывательском уровне именно это чувство порой называют настоящей, страстной, роковой любовью... Более того, мировая литература и кинематограф грешат тем, что воспевают эту любовную болезнь как достойную увековечивания. О ней пишут романы, снимают фильмы, поют песни, слагают стихи... Именно невротическая любовь становится предметом девичьих грез, именно о ней мечтают дамы.

Эта статья адресована прежде всего женщинам, поскольку у них чаще всего возникает любовная зависимость. У них выше потребность в семье, детях, внимании, признании их неотразимости. Все еще живучи стереотипы, из-за которых женщину оценивают по тому, насколько она привлекательна, вышла ли замуж, есть ли дети. Но влияет также и то, что представительницы прекрасного пола более эмоциональны, мечтательны, склонны предаваться иллюзиям, фантазировать, рисовать идеальные образы, полностью отдаваться чувствам.

Люди, пораженные таким любовным недугом, либо испытывают море сложностей, проблем, драм и даже трагедий, связанных с навязчивой заикленностью на одном человеке, либо (если отношения с человеком так и не случились или прекратились) помнят о бывлом чувстве как о самом главном в своей жизни.

Человек задерживается, «зависает» в своем мучительном состоянии. И не важно испытывает ли он эти чувства к тому, кто еще

рядом, или все уже давно осталось в прошлом. Все равно он будет страдать. Разница лишь в том, что если предмет любви не спасся бегством, то страдать будет также и он. Ведь это тяжкий крест — быть объектом невротической любви...

И не стоит недооценивать опасность любовной аддикции. Подверженные этой зависимости рискуют на всю жизнь остаться глубоко несчастными, разрушить семью или так и не построить ее, выпасть из социума, у них высок риск развития побочных психических расстройств и возникновения агрессии (вплоть до криминала); он может впасть в депрессию и даже задуматься о суициде.

Но давайте сначала разберемся, что же это за напасть такая и как не спутать ее со здоровой любовью.

Здоровая любовь — это светлое теплое чувство, которое приносит много радости, придает силы, дарит энергию и желание работать, учиться, развиваться, самосовершенствоваться... Человек счастлив и спокоен, даже если любимого нет рядом. Все совсем иначе, если речь идет о любви-болезни.

ПРИЗНАКИ ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Болезненная заикленность. Навязчивое состояние, мания, одержимость, патологическая зависимость от объекта привязанности. Все помыслы, интересы, мечты, жизненные планы завязаны только на нем.

Глобализация. Возведение своего чувства до уровня смысла жизни, вопроса жизни и смерти: «я без него погибну» или «он погибнет без меня».

Собственничество. Желание безраздельно владеть человеком. Настороженное отношение, неприятие, ревность к интересам любимого человека, его работе, увлечениям, друзьям, родственникам... Нежелание, чтобы тот имел свой внутренний мир, свои интересы, личный круг общения.

Ненасытність в отношениях. Жадність, бажання все більше брати від партнера — «доказательств любові», енергії, часу, уваги, турботи... І ніколи цього не буде достатньо. Як і в наркоманії, необхідна «доза» проявлень знаків уваги буде тільки зростати. Людина стає навязливим, приставучим, не дає продохнути, «душить в объятиях». Все це нерідко поєднується з неумінням дарити себе, турботитися, підставляти плече, підстраховувати, брати на себе значительную частину тягот життя.

Неуміння бути в самотності. Неспособність зайняти себе окремо від об'єкта любові, мати свою територію, свої інтереси, друзі, хоббі, способи проведення дозуга.

Нарушення особистісних меж. Розмивання меж власної особистості, розчинення в інтересах «любимого», втрата власного «я». Іли, навпаки, експансія, порушення меж партнера, анексія його психологічної території, тотальний контроль, спроби подавити його індивідуальність і самостійність.

Нестабільність. Переживання і волнення, надри, перепади настроєння (порой від ейфорії до самих глибин відчаєння), втрата контролю над емоціями і почуттями. Іноді істерики, бурні сварки зі сльозами, упреками і загрозами.

Залежність від адреналіну. Фізіологічна необхідність в постійних встрясах, які виникають в ході непростих відносин.

Тревога і страх. Внутрішнє напруження, тривога, очікування нещастя, боязнь втратити любимого, відчуття, що без нього «життя закончиться», страх самотності. Якщо все добре, то провокування сварки, щоб ослабити мучительне очікування «погано»: втім воно, вже сталося, можна розслабитися і предатися страданню.

Сомніння і підозрення. Ревність, неуверенність в почуттях спутника життя, підозрення в зрадах, неискренности, недостатній любові. Драми під назвою «ти мене не любиш», постійний аналіз того, як партнер «на самому справі» до тебе відноситься.

Здорова любов — це світле тепле почуття, яке приносить багато радості, надає сили, дарить енергію і бажання працювати, навчатися, розвиватися, самосовершенствуватися... Людина щасливий і спокійний, навіть якщо любимого немає поруч. Все зовсім інакше, якщо мова йде про любов-хворобу



Домислювання. Много думок, ілюзій і фантазій. Виписування ознак поганого до себе відносини або, навпаки, якщо об'єкт любові не відповідає взаємністю, неадекватне сприйняття банальної ввічливості і правил приличия як ознак «особеного відносини». Залежний людина здатний також придумувати кучу об'яснень, оправдовуючих відвертительное поведінку і гадки поступки свого партнера.

Нарушення зв'язей. Віддалення від батьківської сім'ї і інших родичів, відсутність друзів або рідке спілкування з ними, поверхневі відносини з оточуючими, соціальна пасивність.

Параліч волі. Втрата сил і енергії. Неспособність самостійно приймати рішення, предпринимати рішучі кроки, вирішувати особисті проблеми, проявляти ініціативу.

Саморазрушення. Зупинка в розвитку, неспособність до самореалізації. Відсутність бажання стати ким-то значимим. Неготовність змінитися, самосовершенствуватися, турботитися про своє здоров'я, вистраивати власне життя.

Хвороби. Недомогання, хронічні захворювання, в тому числі психосоматичної етіології. Нездоров'я підсвідомо використовується як привід привернути до себе увагу. Людині подобається, що про нього турбуються, намагаються з ним, виписують причини його стану, намагаються встановити діагноз.

Неадекватне сприйняття критики. Драматизація найменшого зауваження, небажання оцінити, наскільки воно справедливо. Замість цього — сльози і стогнання. Небажання коректувати поведінку, працювати над собою — втім якщо у партнера не буде причин для роздрознення, то складніше буде знайти привід для страдань.

Пошук «палача». Синдром жертви, схильність до мазохізму. Вибір проблемного об'єкта любові, який піддається пагубним звичкам (алкоголізм, наркоманія і пр.), має схильність до жорстокого поводження або ж відрізняється емоційною закритістю і неспособністю до проявлень почуттів. Як варіант — поступове «вирощування домашнього тирана» з повністю нормального і позитивного чоловіка, провокування його на погане до себе відносини, залучення в складні психологічні ігри. В таких випадках нафантазоване погане відносини партнера з часом починає все більше відповідати дійсності.

Втрата почуття власного гідності. Готовність терпіти приниження, образи, будь-які форми насильства (фізичного, психологічного, економічного, сексуального) лише б не бути відкинутим.

Манипулювання. Формування у партнера почуття провини, гра на почутті справедливості, жалості. Істеричне поведінку, шантаж, загрози (в тому числі суїцидом).

Нездорове відносини до сексу. Злишнє увагу до цієї сторони взаємодій. Використання сексу як інструмента маніпулювання, заміни емоційної близькості, привертання до себе уваги або ж як способу зменшення загальної напруженості (що важливо для невротиків).

Ілюзія «настоящої любові». Заблудження, що саме це почуття і є любов'ю. Неспособність розпізнати здорове влечення до іншої людини. Сприйняття нормальних любовних відносин як «пресних», а позитивних чоловіків — як «скупих».

Неможливість поставити крапку. Небажання повірити, що відносини неможливі або вже завершені. Неготовність залишити їх в минулому, перестати переслідувати і мучити об'єкт своєю пристрастю і рухатися накінець-то далі. Сталкінг (від англ. stalking — переслідування), тобто приставання, допомогальство, стеження за жертвою, донимання її телефонними дзвінками і спілкуваннями в соціальних мережах.

Повторення сценарію. Іноді схильна до любовної залежності жінка обмежується одним «роковим почуттям» на все життя.



Люди, пораженные таким любовным недугом, либо испытывают море сложностей, проблем, драм и даже трагедий, связанных с навязчивой зацикленностью на одном человеке, либо (если отношения с человеком так и не случились или прекратились) помнят о былом чувстве как о самом главном в своей жизни

Но даже если в ее жизни и будут появляться другие мужчины, все они будут проблемными, а отношения с ними будут развиваться по одной и той же деструктивной схеме (конечно, если ничего не делать, не разбираться в себе, не обращаться к психологу).

Понятно, что каждый человек уникален, а сфера чувств настолько тонка, что не стоит искать весь набор этих признаков в своей «истории любви». Но наличие даже нескольких настораживающих факторов может побудить к пересмотру природы своих отношений с близким человеком.

Но каковы же причины, по которым женщина попадает в ловушку болезненных чувств?

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. «Приветы» из прошлого

Травмы, полученные в детстве или юности. Это могут быть как физические, так и психологические травмы и потрясения — болезни, хронические недомогания, потеря кого-то из близких. Переживания, что не удалось «заслужить» любовь из-за несоответствия родительским ожиданиям. Чувство вины из-за развода родителей. Трагическая или просто неудачная первая любовь.

Неблагополучная родительская семья. Это может быть семья, в которой царят домашнее насилие, инцест, постоянные ссоры, общая напряженность. Причинами могут быть мировоззренческие противоречия, борьба за лидерство, за влияние на ребенка, супружеские измены.

К факторам, формирующим неблагополучие семьи, можно отнести самые разные пристрастия, способные разрушить искренние контакты и душевную близость. Это алкоголизм, наркомания, трудоголизм, игромания, религиозный фанатизм, переядание, мания чистоты... Патологическая увлеченность политикой, спортом, сексом,

волонтерством, спасением животных... Солдафонство, домострой, чрезмерно жесткие требования к распорядку дня, правилам поведения, денежной экономии, соблюдению религиозных ритуалов, способу питания (вегетарианство, веганство, всякого рода «полезные» диеты) и любые другие одержимости, при которых соблюдение правил становится важнее человека.

Всегда проблемной является семья с нездоровыми со-зависимыми отношениями, где отец подвержен пагубным привычкам, отстранен, болезненно увлечен чем бы то ни было, а мать пытается влиять на него, контролировать, спасать, возвращать в семью.

«Недолюбленность». Дефицит любви и внимания со стороны взрослых в детские годы. Ревность к другим детям, подозрение, что их любят больше, ощущение «ненужности» зацикленным друг на друге родителям. Но все не так просто. У ребенка из самой благополучной семьи могут возникнуть проблемы с принятием любви. Он может быть окружен вниманием и заботой, но по каким-то причинам его «сосуд любви» оказывается дырявым — и сколько бы любви он не получал, все будет вытекать в «черную дыру» его сознания по непонятным (или не найденным) причинам.

Соответствие идеальному образу. Объект любви напоминает значимую личность, воспринимаемую в детстве или юности как некий идеал. В роли «эталонного образца» может выступать отец, брат, друг семьи, учитель, любая яркая личность из ближайшего окружения... Расхожий персонаж, романтический герой или «крутой парень» из книг, фильмов, мыльных опер... Любимый певец, актер, спортсмен, иной предмет фанатичного восхищения... И даже полностью нафантазированный «собираемый образ» из девичьих грез.

2. Личностные особенности

Незрелость личности. Инфантильность, несамостоятельность, эгоцентризм, эгоистичность.

Низкая самооценка и комплексы. Неумение любить себя, ценить свои положительные качества, осознавать и уважать свои сильные стороны. Неуверенность в своей привлекательности, переживания из-за внешности и отсутствия успеха у противоположного пола.

Общая склонность к зависимостям. Невротическая любовь часто соседствует с непомерным курением, переяданием, шопингом, материальным накопительством, болезненным пристрастием к сладостям и пр.

3. Факторы, возникшие в настоящем

Резкие перемены в жизни. Любые стрессовые ситуации, сопровождающиеся ломкой стереотипов, острым чувством одиночества, потерянностью, растерянностью. Например, смена места жительства, начало учебы, новая работа, развод, потеря близких (родителей, вырвавшейся бабушки, любимого брата, друга или подруги).

Физиологическая нестабильность. Гормональные сбои и бури в подростковом возрасте или в предклимактерический период.

Можно ли избавиться от этого нездорового чувства? Да, исцеление возможно. И, забегая наперед, можем сразу сказать, что не склонны к любовной зависимости женщины самостоятельные, самодостаточные, уважающие себя. Те, которые сами выстраивают свою жизнь и решают свои проблемы, имеют любимое дело, достойно себя обеспечивают, развиваются и самосовершенствуются...

Подробнее об этом — в нашей следующей статье.

Мария Кириленко



ЦСПР

Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення

www.boiyarka.cspr.info