

Любовная зависимость: пути избавления

Данная статья вновь в большей мере адресована тем представительницам прекрасного пола, которые не могут выпутаться из сетей любовной зависимости. Но не менее полезной эта информация будет и мужчинам — ведь именно им свойственно провоцировать болезненную привязанность к себе. И, конечно, они тоже могут страдать от этой напасти (хоть и реже, чем женщины). Напоминаем, что любовная зависимость (любовная аддикция, обсессивная, невротическая, наркоманическая любовь) — это болезненная зависимость от другого человека, патологическая модель поведения, направленная на желание безраздельно обладать объектом любви.

В предыдущей статье «Любовь или любовная зависимость?» мы описали признаки любовной зависимости и причины ее возникновения. Но что же делать, если вы вдруг осознали или хотя бы заподозрили, что с вашими чувствами что-то не так? Ответ однозначен — признать свою болезнь, обратиться за помощью и начать долгий процесс изменения себя. Мы предлагаем вам короткие тезисные рекомендации, за которыми кроются нешуточные усилия, душевный и духовный труд, сопровождение специалистов, помощь тех, кто рядом... В какой момент наступят изменения? Как скоро вы избавитесь от патологической любви? Кто знает...

Избавление может быть долгим и непростым, а может наступить в один волшебный миг — как спасительное прозрение. Вот несколько рассказов тех женщин, которым самостоятельно удалось освободиться от любовной зависимости.

«Я три года была во власти сложных и болезненных отношений со своим бойфрендом. И отчетливо помню момент своего неожиданного выздоровления. Я вышла с какого-то тренинга по саморазвитию, совсем не связанного с моей проблемой, и вдруг подумала: «Какая же я классная!». Озарение и спасение пришли в один миг. Расставание и все, что произошло после этого, было всего лишь следствием пришедшего ко мне понимания, что я заслуживаю лучшего. Сейчас я замужем, у меня ребенок и прекрасные отношения,



совершенно не похожие на те, которые остались в прошлом»...

«...Мой супруг — хороший и порядочный человек, с которым я сейчас счастлива. Я изначально была склонна к слишком болезненной любви, но самым тяжелым был период, когда я надолго засела дома из-за болеющих детей. Окружающий мир сузился до бытовых и семейных проблем, я поставила на себе крест, заклилась на отношениях с мужем, терзала его придуманными драмами, провоцировала плохое к себе отношение... Он стал выпивать, я пыталась его контролировать... Это был ад, в который неминуемо вовлекались дети. Оздоровление наших отношений произошло не вдруг. Я увлеклась общественной работой, ощутила уважение окружающих, поняла, что многое знаю и умею, нашла любимую работу. Отношение супруга ко мне менялось так же постепенно, как я меняла отношение к себе. И так же постепенно, как я переставала считать его единственным смыслом своей жизни. Теперь я знаю, что такое спокойная и крепкая супружеская любовь».

«...Я помню точку невозврата к прежнему безумию. Однажды проснувшись поутру, я испытала досаду, раздражение и пугающую пустоту. И с ужасом осознала, что все это из-за того, что я еще не успела найти повод для отчаяния и страданий. В тот момент я поняла, что это болезнь и срочно нужно что-то в себе менять. До сих пор не знаю — было ли это толчком к спасению или первым симптомом выздоровления, но жалею, что не записала дату своего второго рождения...».

Если не разобраться в себе и в истоках проблемы, вы либо никогда не избавитесь от любовной зависимости к одному человеку, либо всю жизнь будете повторять одни и те же ошибки в отношениях с другими мужчинами

Истории женщин, изменивших свою судьбу в ходе системной работы со специалистом, можно найти в соответствующей психологической литературе. Например, в книге всемирно известного американского психотерапевта Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно».

В одних случаях для избавления от невротической любви необходимо расставание, в других — нужно пройти путь выздоровления вместе. Каждая история женщины, избавившейся от болезненных отношений, уникальна и неповторима. Но каждая — со счастливым концом. Даже если рядом (пока?) нет мужчины...

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Решительный настрой

- Признать, что любовная зависимость — это нездоровые, болезненные отношения, убивающие вашу личность.
- Сделать выздоровление главным приоритетом своей жизни.
- Искать и находить помощь.
- Поставить перед собой цель.
- Перейти к действиям (пусть даже мелкими шажками).

Отношения с партнером

- Принять расставание как один из приемлемых вариантов развития событий.
- Перестать постоянно анализировать отношения с мужем/бойфрендом/объектом любви.
- Если предмет любви от вас далек, перестать фантазировать, домысливать и мечтать.
- Отказаться от психологических игр и манипулирования.
- Перестать контролировать своего мужчину, пытаться его изменить, руководить им.
- Если тот, кто рядом с вами, — наркоман, алкоголик, игроман, трудоголик или иной зависимый человек, осознать, что вы созависимы. Все остальное следует делать с учетом советов психологов для этой категории.
- Если ваш спутник жизни — домашний тиран (помните, что есть физическое, сексуальное, экономическое и психологическое насилие), то нужно действовать согласно рекомендациям для жертв насилия.
- Если вам нравятся «плохие парни», понять, что это не «дело вкуса», а глубинная психологическая проблема, истоки которой нужно искать вместе со специалистом.
- При наличии любых проблем соблюдать универсальные рекомендации, приведенные ниже¹.

Изменение отношения к себе

- Сфокусироваться на себе.
- Осознать свою уникальность, неповторимость и отдельность от объекта любви.
- Искать себя, свои истинные увлечения (только ваши), свое место в жизни.

¹ Читайте также:

«Є така хвороба — співзалежність. Поради дружинам алкоголиків і не тільки»
<http://fp.com.ua/articles/ye-taka-hvoroba-spivzalezhnist-porady-druzhynam-alkogolikiv-i-ne-tilky>
 «Порвать с семейным тираном»
<http://fp.com.ua/articles/porvat-s-semeynyim-tiranom/>

- Стремиться к самодостаточности, самостоятельности и финансовой независимости.
- Научиться смотреть на мир собственными глазами (а не через призму эмоций любимого человека).
- Провести четкие границы своего Я, научиться защищать свой внутренний мир.
- Найти те внутренние ресурсы и жизненные опоры, которые сделают вас сильной и смелой, помогут на пути к избавлению.
- Жить духовной жизнью, найти высший смысл своего существования.

Принимать помощь

- Настроить себя на принятие помощи. Искать в своем окружении тех, кто способен оказать поддержку.
- Быть готовой долго и системно посещать психолога, который работает с зависимостями и созависимыми отношениями. С его помощью отыскать причины вашей предрасположенности к нездоровым чувствам (тяжелое детство, травмы и пр.). Читать рекомендуемую литературу по теме.
- Найти и посещать группу поддержки, которая действует под руководством психолога, или группу самопомощи (например, Ал-Анон, если приходится жить с алкоголиком).
- Часто встречаться с друзьями — вспомнить старых и завести новых. Находить с ними точки соприкосновения, разнообразные темы для обсуждения.
- Отдавать предпочтение общению с оптимистически настроенными самодостаточными людьми. Избегать тех, кто критикует ваши попытки измениться.
- Отыскать в своем окружении супружескую пару со сложившимися здоровыми гармоничными отношениями. Чаще общаться с этими людьми, стать вхожими в их семью, впитывать стиль здоровых отношений.
- Проводить больше времени в непосредственном контакте с домашними животными: гладить кота, ласкать и выгуливать собаку.

Помогать другим

- Наладить баланс в системе «брать — давать». Учиться принимать внимание и поддержку тех, кому вы дороги, и одновременно помогать тем, кто нуждается в вашей заботе.
- Максимум внимания уделять родным и близким — детям, родителям, другим родственникам.
- Подумать, какой род волонтерской деятельности вам ближе всего, и выделить в своей жизни место этому роду деятельности.
- Помогать тем, кто тоже страдает от любовной зависимости. Делиться своим позитивным опытом.

Физическое здоровье, нервная система

- Консультация невропатолога и курс препаратов, укрепляющих нервную систему. При необходимости — помощь психиатра, чтобы он назначил препараты, корректирующие ваше психическое состояние.
- Разнообразное полноценное питание, богатое витаминами и всем спектром микроэлементов.
- Походы, пешие прогулки, помощь родственникам в селе, на даче, в саду, огороде.
- Спортивные секции, любые виды спорта: велосипед, плавание, бег и пр.
- Бассейн, массаж, баня, ежедневный контрастный душ.
- И вообще все, что дает физическую нагрузку и помогает крепко уснуть.

Саморазвитие, отвлечение, развлечение

(все, что занимает время, руки и мозг):

- Учеба, новая работа.
- Экскурсии, путешествия.
- Ремонт, генеральная уборка в доме, перестановка мебели, разбор книг и одежды.



Большинство из нас способно жить более счастливой и полной жизнью, чем нам кажется. Мы часто не заявляем своих прав на это счастье, так как считаем, что поведение другого человека мешает нам сделать это.
Из книги Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно»

- «Освеженные» былые хобби и увлечения.
- Новые умения, курсы, мастер-классы, клубы по интересам.
- Книги, театральные постановки, фильмы, сериалы позитивного содержания — легкие, веселые, занимательные, с динамичным сюжетом и не фокусирующиеся на любовных отношениях (комедии, детективы, боевики, фэнтези).
- Социальная активность, участие в жизни сообщества, общественных организациях, родительском комитете и пр.

В случае расставания

- Оборвать все связи с объектом нездоровой любви.
- Удалить номера телефонов, по которым его можно разыскать.
- Заблокировать в социальных сетях.
- Не пересекаться с общими друзьями, объяснив им причину паузы в общении.
- Не бывать в тех местах, где есть риск его встретить.
- Не интересоваться его жизнью, не расспрашивать о нем.
- Убрать или раздать нуждающимся все, что может о нем напомнить: подарки, одежду, с которой связаны какие-то воспоминания, и пр.
- Устроить «ритуальное прощание»: сжечь фотографии или то, что ярко символизирует.

Чего не следует делать

- Пытаться «вышибить клин клином» и, не разобравшись в себе, бросаться в новые отношения.
- Заменять одну зависимость другой: переедать, злоупотреблять алкоголем, курить, ударяться в секс-приключения.
- Зацикливаться на чем-то одном (работа, учеба, волонтерство и пр.).

Вы наверняка заметили, что наши рекомендации практически полностью посвящены тому, как женщина может изменить себя, и ни слова нет о том, как она должна «менять» мужчину, в каких случаях бросать его, а в каких — оставаться. Это не случайно. Только в процессе изменения себя, роста самоуважения и любви к себе, осознания себя как самодостаточной личности все придет само — и понимание, как поступать, и решительность, и силы. Изменить кого-то другого невозможно. Можно лишь, меняясь самой, стимулировать аналогичные позитивные процессы в партнере или в конце концов все-таки убедиться, что расставание — неизбежно.

Десять заповедей женщины на пути к излечению

- Обязуюсь любить себя безоговорочной любовью и днем, и ночью.
- Обязуюсь считать делом всей моей жизни выздоровление.
- Обязуюсь уважать себя.
- Обязуюсь верить в себя.
- Обязуюсь заботиться о себе.

- Обязуюсь все силы отдать перестройке своего тела, разума и души.
- Обязуюсь любить свое тело и заботиться о нем.
- Обязуюсь быть открытой новым идеям, которые помогут мне изменить свою жизнь.
- Обязуюсь наслаждаться собственной жизнью.
- Обязуюсь одержать победу над своим синдромом².

ЧТО ДЕЛАТЬ ОБЪЕКТУ НЕВРОТИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ

Общие рекомендации

Помните, что в любом случае вы «действующее лицо» этой драмы, полноценный субъект болезненных нездоровых отношений. Так что придется взять на себя часть ответственности за все, что происходит.

Поймите, что вы стали объектом не «большой и светлой любви», а фактически невротического расстройства, так что гордиться тут нечем.

Будьте с собой честны: не льстит ли вам такое внимание, не хвастаетесь ли им (вольнo или невольнo) перед окружающими, не подпитываете ли вы нездоровое чувство женщины некоторыми знаками внимания.

Срочно спасайтесь. Но совсем не обязательно бегством. Если вы хотите сохранить отношения, можно попытаться вместе выбраться из этой трясины.

Вариант 1. Вы хотите оздоровить отношения со своей женой или подругой

- Оберегайте границы своего Я.
- Осознайте, что точно так же нуждаетесь в помощи специалистов, как и она.
- Не давайте вовлекать себя в сложные психологические игры, непростые созависимые отношения и придуманные драмы.
- Подумайте, какие ваши качества и пагубные пристрастия провоцируют болезненные отношения с женой или подругой. Приложите усилия, чтобы их преодолеть.
- Помогите женщине понять, что с ней происходит.
- Посещайте вместе психолога.
- Поддерживайте ее во всем, что описано выше.

Вариант 2. Вы стали объектом надоедливой заботы или хотите расстаться

- Будьте не жестокими, но жесткими. Однозначно, четко и недвусмысленно дайте понять, что никакая «особая связь» между вами невозможна.
- Четко сформулируйте, что сочувствуете женщине, но считаете, что она просто нездорова и что эта болезнь пройдет, как дурной сон.
- Внимательно следите, чтобы не подавать ложных надежд: простая вежливость, приветливость и соблюдение правил приличия могут быть ею истолкованы как проявления любви.
- Максимально исключите себя из ее жизни: возьмите паузу в общении с общими друзьями, избегайте мест, где есть риск ее встретить, удалите все контакты, заблокируйте в социальных сетях.
- Если дойдет до агрессивных выходок, угроз вам или вашим близким, обратитесь в полицию.

Мария Кириленко



ЦСПР Київсько-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення
www.boiyarka.cspr.info

²Из книги С. Израэльсон, Э. Макавой «Синдром Мэрилин Монро»