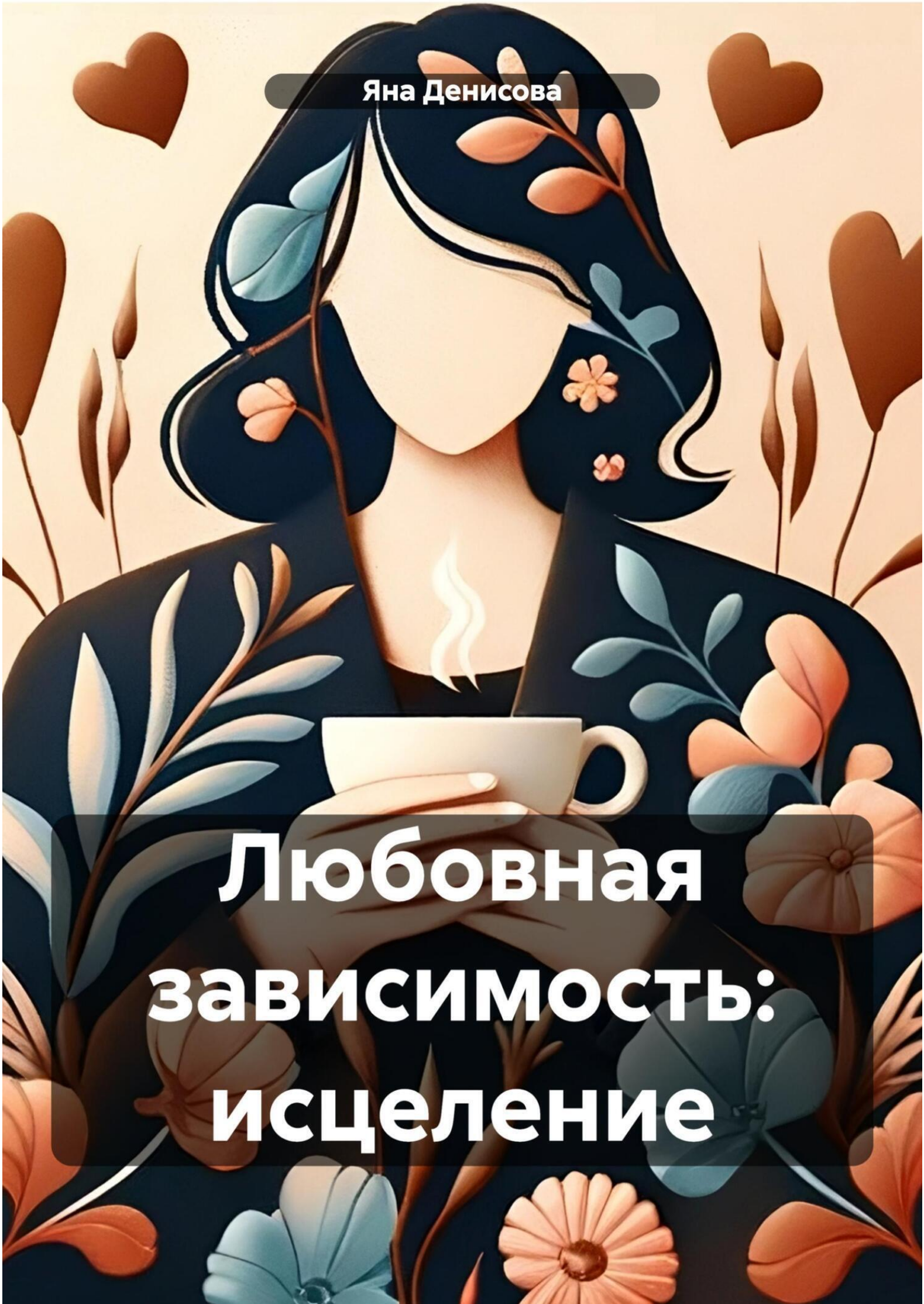
Яна Денисова



Любовная зависимость: исцеление

Яна Денисова

Любовная зависимость: исцеление

«Автор»
2024

Денисова Я. С.

Любовная зависимость: исцеление / Я. С. Денисова — «Автор», 2024

Любовная зависимость - коварна и сложна для диагностики. Многие люди, страдающие ею, даже не подозревают, отчего в их жизнях царит полных хаос, и никак не получается создать здоровые и крепкие отношения. В книге собраны истории людей, которые многим пожертвовали ради любви, и которым пришлось начинать свою жизнь с нуля. Книга вдохновит читателя на более здоровое восприятие любви и подскажет, как сделать себя и свои отношения более здоровыми и счастливыми. Мы подробно исследуем феномен зависимости, найдем его причины и узнаем, как с ним бороться. Будет дано много полезных упражнений, которые помогут стать свободнее, увереннее в себе и перестать страдать от любовной зависимости. Вся книга базируется на 20-летнем опыте работы психолога с реальными людьми.

© Денисова Я. С., 2024
© Автор, 2024

Содержание

Глава 1 Виды любовнозависимых 5
Глава 2 А зависим(а) ли я? 9
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Яна Денисова
Любовная зависимость: исцеление

Глава 1 Виды любовнозависимых

Надо признать, что любовная зависимость завладела подавляющим большинством женщин и немного меньшим количеством мужчин. Люди с этой зависимостью не могут жить полноценной жизнью точно так же, как и люди с другими аддикциями: алкогольной, трудоголизмом, зависимостью от еды и так далее. Однако о самом этом заболевании говорят очень мало, в отличие от алкогольной или других зависимостях. Кроме того, мы можем встречать в СМИ, в фильмах и песнях явное восхваление этой зависимости и даже ее поощрение.

Именно поэтому людям с любовной зависимостью так трудно понять, что с ними что-то не так.

Конечно, можно возразить, что этот вид зависимости не так опасен, как некоторые другие. Но это только на первый взгляд. Считается, что освободиться именно от этой аддикции тяжелее всего.

В этой книге мы подробно исследуем феномен зависимости, найдем его причины и узнаем, как с ним бороться. Будет дано много полезных упражнений, которые помогут стать свободнее, увереннее в себе и перестать страдать от любовной зависимости.

Любовная зависимость – самая многогранная из всех. У нее много различных проявлений, поэтому диагностировать и выявить ее достаточно сложно. Еще важно учесть, что приведенные типы могут быть смешанными.

Зависимость от отношений

Самый часто встречающийся тип любовнозависимых. Отношения для этих людей становятся смыслом их жизни. Без отношений, любви им кажется, что они влачат жалкое и безрадостное существование. Только когда появляются отношения, жизнь начинает сиять новыми красками. Им очень страшно остаться одним, без партнера, и они готовы принести на алтарь отношений не только себя, но и деньги, близких и свое будущее.

– Когда я встретила после развода мужчину, мне наконец-то стало казаться, что моя жизнь наладилась, – рассказывает Ольга. – Наш роман развивался стремительно. Вскоре мы уже съехались, хотя толком не успели узнать друг друга. У меня есть ребенок от первого брака, дочка 7 лет. Спустя месяц она стала мне жаловаться на «нового папу», говорить, что он с ней грубо разговаривает, может схватить за руку, швырнуть. Я ей не верила, при мне же ничего подобного не было. Но, честно, мне даже и не хотелось верить. Я была на седьмом небе от счастья, казалось: вот, наконец-то, у нас нормальная полноценная семья. Дошло до того, что дочка записала на телефон аудио, как с ней общается мой благоверный, когда меня нет дома. И я поняла, что дальше закрывать глаза на правду не имею права. Мы расстались с этим мужчиной, а теперь я сильно виню себя, что не слышала свою дочь. Я предала ее: ведь мне так хотелось иметь отношения.

Еще одна моя клиентка говорит:

– Я оставалась в отношениях не потому, что мне они нравились. Нет, они давным-давно себя исчерпали. Я оставалась, потому что боялась переживаний, связанных с разрывом, и одиночества. Поэтому часто шла на уступки там, где не надо было, держалась за человека, хотя уже не испытывала чувств. Отношения были важнее собственных ощущений и эмоций. То есть даже не любовь руководила мной, а желание быть в паре, не сталкиваться с одиночеством.

История Кати:

– Я раз за разом наступаю на одни и те же грабли. Встречаю человека и сразу видно: не мой герой, понимаю, что мы не пара, слишком разные, да и не нравится он мне особо. Но я словно сама уговариваю себя: «Ну попробуй, дай ему шанс, вон тебе сколько лет уже, а семьи нет». В итоге поддаюсь на свои же уговоры, крепко зажмуриваю глаза и иду в отношения. Уже через пару недель я понимаю, что человек действительно не мой, и мы расстаемся. И все бы ничего, но мне уже стыдно перед родными, друзьями, соседями. Мне кажется, что все видят, что я выбираю какие-то заранее провальные варианты, и смеются надо мной. А я все совершаю и совершаю новые ошибки. И каждый раз уверена, что это тот самый мужчина, с которым получится отличная крепкая семья. Получается, что мне нужна семья, а на остальное: чувства, подходит ли мне человек, готов ли он к отношениям сам, я предпочитаю не обращать внимания.

Эти три истории только на первый взгляд кажутся разными. В них есть очень много общего. Каждая из женщин чем-то жертвовала, чтобы оставаться в отношениях. И, как обычно это и бывает при зависимостях, эти жертвы были напрасными.

Романтики

Один из распространенных видов – зависимые от романтики. Эти люди влюблены в саму любовь, в эмоции, которые мы переживаем, испытывая это яркое чувство.

Таким зависимым очень важен самый первый этап отношений, то, что принято называть «букетно-конфетным» периодом. Их привлекает все, что связано с узнаванием другого человека, волнение, которое охватывает при первом поцелуе, первых свиданиях. Многим из нас знакомы эти бабочки в животе, которые рождаются, когда только начинаешь встречаться с понравившимся человеком. На самом деле эта стадия самая сложная с гормональной точки зрения. Происходит настоящий гормональный взрыв: в огромных количествах вырабатываются адреналин (гормон стресса), серотонин (гормон радости), окситоцин (гормон привязанности). Именно этот коктейль заставляет человека не спать, у многих пропадает аппетит, при этом энергия льется через край. В таком состоянии человеку кажется, что он способен свернуть горы. Такая эйфория овладевает человеком на довольно короткий срок: от месяца до трех. Но запоминаем мы ее на долгие годы. А зависимые от романтики еще и рады повторять эту фазу снова и снова. Вот как описывает свое состояние моя клиентка Елена:

– С моим будущим мужем у нас было очень яркое начало: мы буквально с ума сходили друг от друга, не могли отдельно провести даже несколько часов. Нас так тянуло друг к другу, что казалось это будет продолжаться вечно. Однако прошло пару лет, и наши отношения стали стабильными и предсказуемыми, а вместе с тем пропали те эмоции, которые мне так нравились. Время от времени я стала ловить себя на мысли о том, как хорошо было бы повторить этот опыт, снова почувствовать жизнь на ее пике. И вот на работе я встретила Андрея. И с ним у нас случилось тоже самое: такая же эйфория. Муж вскоре узнал про наш роман, все было драматично и грустно. Но мне казалось, что наконец-то я встретила того самого, с кем эйфория будет бесконечна. В итоге и с Андреем отношения стали спокойными и гладкими, а я поняла,

что так и буду искать эти острые ощущения, теряя близких людей и причиняя им боль. Я осознала, что со мной что-то не так и мне необходимо в себе это поменять.

У мужчин проявление романтической аддикции тоже встречается довольно часто. История Петра:

– Я постоянно влюбляюсь в новых женщин. За последние 7 лет у меня было много кратковременных отношений. Самый большой срок – 3 месяца. Были отношения и короче: 2 недели, месяц. Все как под копирку: я влюбляюсь, потом эйфория спадает и я начинаю терять интерес, скучать, искать в девушках минусы, недостатки. Причем в этот период мне не нравятся даже те черты, которые в начале казались очень привлекательными. В итоге мои девушки уходят сами, или я прерываю отношения. Честно, я очень устал бегать по этому кругу, но никак не могу остановиться на ком-то одном. Причем мне искренне кажется, что я нашел ту самую, мою единственную, в которую буду влюблен без оглядки долгие годы. Сам в это верю, словно и не было предыдущего опыта.

Для таких романтиков брак, совместный быт – тяжкое испытание. Рутина, ответственность, каждодневные обязательства пугают их и заставляют искать новые острые чувства. Здесь показателен пример Ирины:

– Я никогда не изменяла своему мужу, но это в реальной жизни. Он у меня не романтик, красивых слов, приятных сюрпризов без повода – не дождешься. А мне этого очень не хватает. И вот несколько лет назад я начала вспоминать мою первую любовь. Саша был настоящий романтик, умел вскружить мне голову. Я нашла его в соцсетях и мы начали переписываться. Сейчас замечаю, что как только в отношениях с мужем случается какой-то конфликт или охлаждение, я начинаю писать Саше. Встретиться с ним в реальности особого желания нет, но без нашего общения уже не могу. Но, в тоже время, понимаю, что этот виртуальный роман не способствует нашему сближению с мужем, а, наоборот, отдаляет нас друг от друга все больше. Мне бы хотелось не зависеть от этих виртуальных эмоций.

Зависимость от объекта

Наверное самый трудноизлечимый тип любовной зависимости. Подверженные ему, зависимы от конкретных людей. Объектом зависимости может быть как реальный человек, так и воображаемая личность, например киноактер или певец. Главное отличие от людей, зависимых от отношений, в том, что отношения не имеют такой ценности, важнее человек, к которому зависимый испытывает чувства.

Лена так описывает свое состояние:

– Я встретила Олега в одном приложении для знакомств. Он мне сразу очень понравится, а я ему – не особо. Я чувствовала, что он не заинтересован во мне, но настойчиво писала ему. В итоге он меня заблокировал. Я создала новый аккаунт и снова написала Олегу. Наконец-то он предложил мне встретиться в реальной жизни. Наше свидание было просто великолепно! Мы встретились еще пару раз, а потом он мне сказал, что у нас ничего не получится. И хотя мы виделись всего раза три, это разбило мое сердце! Я бесконечно вспоминала его, думала, что я сделала не так. Прошло уже два года, за это время я встречалась несколько раз с другими мужчинами, но все они мне не нравились, не дотягивали до Олега. Друзья говорили мне, что я одержима своим Олегом, но я ничего не хотела слышать. Я для себя решила: или он, или я буду одна. Сейчас я обратилась за помощью к специалисту и вижу, что мне становится лучше, я уже не испытываю прежней тяги, замечаю, что вокруг меня есть и другие достойные мужчины. Жалею, что потеряла столько времени не пустые страдания!

Зависимые от объекта склонны выбирать не простые варианты, потому что у них присутствует бессознательный страх перед настоящими отношениями с реальными и доступными людьми.

С большей вероятностью они предпочтут человека из другого города или из другой страны, или не свободного, или человека, не готового к отношениям. Все, что угодно, лишь бы избежать серьезных и близких отношений.

– Я сходила с ума по Жене на протяжении восьми лет, – рассказывает свою историю Жанна. – Все это время он был женат, а я ждала, что он выберет меня. В оправдание себе хочу сказать, что он постоянно говорил мне, как мечтает остаться со мной, как ему плохо с женой. Я сама понимала, да и друзья мне постоянно твердили: «Ищи себе нового мужчину, ты достойна быть одной-единственной, а не играть роль вечной любовницы». Я общалась с другими, но он словно овладел моим сознанием, никто мне не был так близок и мил. Шли годы, а ситуация не менялась. Он строил карьеру, рожал новых детей, переехал в большой дом. А я так и ждала его вечерами на несколько часов после работы. Видно у меня что-то перегорело внутри, потому что однажды мое желание осуществилось. Он пришел ко мне с чемоданом. И, когда он стоял на пороге, я поняла, что на самом деле любила его недосягаемый образ, а жить с ним не хочу. И я отправила его обратно. Сейчас с помощью психотерапии строю отношения со свободным человеком.

Очень похожая история у Инги, но, к сожалению, она пока не может освободиться от своей зависимости:

– Я встретила Костю и с первого взгляда поняла – это он. Когда он меня поцеловал первый раз, я испытала такую бурю эмоций, словно до этого поцелуя я вообще не жила на свете. Наш секс был просто космическим. Но кроме встреч в один из выходных, Костя не может мне предложить больше ничего. Он не готов со мной жить и заводить семью. У него уже был неудачный опыт и больше он этого не хочет. А я так привязана к нему, что соглашаюсь и на такие условия. Я пробовала не видеться с ним. Но без него у меня происходит ломка, как у наркоманки, мне плохо физически и психологически. Поэтому пока я боюсь разрывать эти отношения.

Глава 2 А зависим(а) ли я?

Для того, чтобы лучше осознать, склонны ли вы к любовной зависимости, предлагаю вам пройти не сложный тест. На вопросы следует отвечать НЕТ или ДА. Долго не раздумывайте, постарайтесь фиксировать первую мысль, которая приходит вам в голову. Будьте честны сами с собой: увидеть и признать свою зависимость – первый шаг к ее исцелению!

1.) Вы не можете перестать встречаться с конкретным человеком, даже если знаете, что этот человек разрушителен для вас?

2.) Вы склонны идеализировать вашего партнера, не замечать его недостатки, оправдывать даже некрасивые поступки?

3.) Вы не хотите, чтобы кто-то знал о вашей сексуальной и/или романтической части жизни? Вы чувствуете, что вам нужно скрывать это от других – друзей, семьи, коллег и т. д.?

4.) Вы получаете очень сильный "кайф" от секса и/или романтики? Это бывает разрушительно для вас?

5.) Вы вступали в отношения с неподходящими для вас людьми?

6.) Вы пытаетесь дать себе обещания или устанавливаете правила, касающиеся ваших сексуальных или романтических отношений, но не можете выполнить их? Например, обещаете себе больше не вступать в отношения с несвободными людьми, а потом все равно вступаете.

7.) У вас был секс с кем-то, с кем вы не хотели заниматься сексом? Или отношения с человеком, который на самом деле вам не нравился?

8.) Верите ли вы, что секс и/или отношения сделают вашу жизнь более терпимой?

9.) Вы когда-нибудь чувствовали, что вам во что бы то ни стало нужны отношения?

10.) Вы верите, что кто-то может «исцелить» вас?

11.) Вы ведете список, письменный или иной, количества партнеров, которые у вас были?

12.) Чувствуете ли вы отчаяние или страдания, когда находитесь вдали от своего партнера?

13.) Вы потеряли счет числа партнеров, которые у вас были?

14.) Хотя бы раз в жизни вы отчаянно нуждались в близости и в отношениях?

15.) Занимались ли вы сексом независимо от последствий (например, угроза быть пойманным, забеременеть, заразиться венерическим заболеванием и т. д.)?

16.) Вы считаете, что у вас есть шаблон повторения плохих отношений?

17.) Чувствуете ли вы, что ваша единственная (или главная) ценность в отношениях для партнера – это ваша способность удовлетворять его сексуально или эмоционально?

18.) Вы чувствуете, что жизнь проходит мимо, если у вас нет отношений?

19.) Вы многим жертвовали, чтобы сохранять отношения?

20.) Вы оказывались в отношениях, из которых не могли уйти?

21.) Вы когда-нибудь угрожали своему партнеру, что испортите его финансовое положение или положение в обществе, если он покинет вас?

22.) Считаете ли вы, что проблемы в ваших отношениях возникают потому что ваши партнеры не достаточно хороши?

23.) У вас когда-нибудь были серьезные отношения, которые портились или разрушались из-за вашего флирта или измен на стороне?

24.) Вы чувствуете, что жизнь не имела бы смысла без любовных отношений или без секса?

25.) Вы флиртуете с кем-то или хотите понравиться по привычке, даже если человек вам не интересен?

26.) Влияет ли ваше сексуальное и/или романтическое поведение на вашу репутацию?

27.) Вы использовали секс и/или отношения, чтобы попытаться справиться или убежать от жизненных проблем?

28.) Вы чувствуете себя неловко из-за фантазий, связанных с сексом? Иногда вам кажется, что ваши фантазии могут шокировать других людей?

29.) Вам часто хочется новых впечатлений и эмоций, связанных с отношениями?

30.) Вы влюбляетесь легко и быстро?

31.) Вам нужно быть в отношениях, чтобы чувствовать себя "настоящим мужчиной" или "настоящей женщиной"?

32.) Чувствуете ли вы усталость, связанную с тем, что нужно начинать или продолжать отношения?

33.) Вы не можете сосредоточиться на других областях своей жизни из-за мыслей или чувств, которые вы испытываете к другому человеку?

34.) Сколько вы себя помните, вы интересовались отношениями, романтикой и любовью больше, чем другими сторонами жизни?

35.) Вы когда-нибудь хотели быть менее эмоционально зависимым от отношений и/или конкретного человека?

36.) Вы испытываете ужас про мысли, что вас могут оставить?

37.) Вы чувствуете, что вам не хватает достоинства и целостности?

38.) Чувствуете ли вы, что ваша сексуальная и/или романтическая жизнь негативно влияет на вашу духовную жизнь?

39.) Несколько раз в жизни у вас были отношения более чем с одним человеком, несмотря на то, что приходилось кого-то обманывать?

40.) Вы когда-нибудь думали, что вы могли бы достигнуть большего в своей жизни, если бы вы не были так одержимы сексуальными и романтическими отношениями?

А теперь посчитаем количество ответов ДА.
Менее 10 ответов ДА: слабо выраженная склонность к любовной зависимости.
От 10 до 20 ответов ДА: средняя склонность к любовной зависимости.
От 20 до 30 ответов ДА: высокая склонность к любовной зависимости
От 30 до 40 ответов ДА: критически высокая склонность к любовной зависимости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.