

18+

АЛИСА МАСЛЫГИНА

Как выйти из эмоциональной зависимости и начать жить заново

ПУТЕВОДИТЕЛЬ К ВНУТРЕННЕЙ
СВОБОДЕ



Алиса Маслыгина

**Как выйти из эмоциональной
зависимости и начать жить
заново. Путеводитель
к внутренней свободе**

«Издательские решения»

Маслыгина А.

Как выйти из эмоциональной зависимости и начать жить заново.
Путеводитель к внутренней свободе / А. Маслыгина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-682276-4

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Разбитое сердце, страх одиночества, навязчивые
мысли о нем/ней? Узнаете себя? Когда любовь превращается в цепи,
кажется, что выхода нет. Эта книга — ваш личный ключ к внутренней
свободе и пониманию себя. Здесь нет пустых слов — только важная теория
и действенные советы и практики, которые помогут перестать терять себя в
отношениях, научить слушать свои желания, обрести внутреннюю свободу и
построить жизнь, основанную на уважении и любви к себе.

ISBN 978-5-00-682276-4

© Маслыгина А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Эмоциональная зависимость	7
Что такое эмоциональная зависимость	7
Разница между естественной и деструктивной зависимостью	8
Внутренняя Свобода, Независимость, Ответственность и Любовь	11
Как подготовиться к расставанию, если до этого дойдет	12
Как пройти через «ломку» после расставания и выхода из эмоциональной зависимости	14
Причины возникновения эмоциональной зависимости	17
Как эмоциональная зависимость влияет на жизнь человека	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Как выйти из эмоциональной зависимости и начать жить заново Путеводитель к внутренней свободе

Алиса Маслыгина

© Алиса Маслыгина, 2025

ISBN 978-5-0068-2276-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Обычно я не читаю введения в книгах, поэтому не буду утомлять вас долгими предисловиями. Просто расскажу, о чём эта книга и чем она может вам помочь. Речь пойдёт о сильной эмоциональной, часто болезненной привязанности к другому человеку и о том, как с этим справиться самостоятельно.

Важно: выбраться из зависимости не всегда означает расстаться. Хотя и такой вариант не исключён. Я не считаю разрыв единственно верным решением. Всё зависит от ситуации и от того, к кому вы привязаны. Возможно, кому-то эта книга поможет уйти от человека, который приносит только страдания. А для кого-то станет проводником к более зрелым и гармоничным отношениям.

Рекомендую читать главы по порядку. Теория здесь так же важна, как и практика. Я постаралась построить её таким образом, чтобы она помогала переосмыслить ваши убеждения и сценарии, которые подпитывают зависимость. Но я не обещаю мгновенных чудес, ведь я не знаю вашей истории. Однако, если вы будете внимательно читать и выполнять упражнения (иногда не один раз), вы постепенно начнёте избавляться от зависимости.

Очень надеюсь, что книга окажется для вас полезной и поможет решить или, хотя бы, уменьшить вашу проблему и улучшить жизнь.

С уважением,

Алиса Маслыгина

Эмоциональная зависимость

Что такое эмоциональная зависимость

Эмоциональная зависимость – это строить свой мир на чужом фундаменте.

Эмоциональная деструктивная любовная зависимость – это не просто сильное влечение к другому человеку, это глубокая и неприятная психологическая ловушка, в которой потребность в объекте любви становится навязчивой, болезненной и разрушительной. Это неприятное состояние, когда самооценка, счастье, ощущение безопасности и даже самоидентичность, полностью зависят от другого человека, от его настроения, внимания и одобрения. Зависимый человек живет в постоянном страхе потери. Он в любой момент готов пренебрегать собственными потребностями, ценностями и даже достоинством, лишь бы сохранить связь.

Представьте себе скрипку, настроенную на одну-единственную ноту. Это, возможно, вполне неплохо в краткосрочной перспективе, но со временем мелодия становится монотонной, приедающейся, навязчивой, раздражающей, удушающей, лишаящей возможности выразить всю гамму чувств и эмоций. Эмоциональная зависимость – это та самая скрипка, заикленная на единственной ноте – страхе потери, потребности в одобрении и иррациональной вере в то, что счастье возможно только через другого человека.

Это состояние, во многом, – трагедия самоидентификации. Человек словно теряет себя, растворяя свою личность во вкусах, желаниях, а иногда и требованиях своего партнера. Человек, пораженный зависимостью, постоянно и нетерпеливо ищет подтверждения своей ценности в глазах партнера, готов пойти на любые жертвы, лишь бы избежать разрыва и недовольства любимого человека, даже если эти жертвы разрушают собственную личность. Жизнь начинает вращаться вокруг партнера и удовлетворения его потребностей. Подлинная личность заменяется фальшивой – той маской и ролью, в которой вас хочет видеть другой человек. Происходит подавление собственных желаний и вкусов на то, что нравится партнеру.

Эмоциональная любовная зависимость проявляется в различных формах: от навязчивого контроля и ревности до полного самопожертвования и подчинения. Зависимый человек может игнорировать собственные границы, отказываться от своих интересов, друзей и семьи, лишь бы угодить. Он или может оправдывать плохое обращение, находить оправдания для манипуляций и даже насилия. В конечном итоге, он теряет связь с собой, с собственными чувствами и потребностями, становясь лишь тенью того, кем мог бы быть или того, кем когда-то был.

Впрочем, партнеру тоже может быть не сладко в отношениях. Эмоционально зависимый человек постоянно нуждается в подтверждении своей ценности, в заверении в любви и преданности партнера. Он боится одиночества, отвержения, потери, и этот страх толкает его на поступки, которые в конечном итоге лишь усугубляют ситуацию. Требования к партнеру могут выходить за рамки разумного. Зависимый человек может взваливать на партнера слишком высокие требования и ожидания, проецировать свои нереализованные потребности на партнера, желая им и отношениями заполнить пустоту внутри себя.

По сути, оба человека могут чувствовать себя в удушающей ситуации, полной напряжения и обид без объективных причин.

Разница между естественной и деструктивной зависимостью

Любовная зависимость – это добровольное рабство, где ключи от свободы находятся в руках того, кто, возможно, никогда не захочет их отдать.

Эмоциональная любовная зависимость – это **деструктивный паттерн поведения**, характеризующийся чрезмерной потребностью в другом человеке, страхом потери и готовностью жертвовать собственными интересами и ценностями ради сохранения отношений. Это не просто сильная привязанность, а **нездоровая фиксация**, которая лишает человека внутренней свободы, внутренней целостности и автономии.

С одной стороны, в самой природе человеческих отношений заложена потребность в близости, поддержке, связи и взаимопонимании. В здоровых отношениях эта потребность удовлетворяется вполне взаимно, обогащая, наполняя и развивая обе стороны. Да, иногда у кого-то может быть больше сил и ресурсов вносить вклад в отношения, а у кого-то меньше, но в целом, это относительно равноценное отношение друг другу. Партнёры поддерживают друг друга в стремлении к самореализации, уважают личные границы, право на индивидуальность, могут рассчитывать на помощь друг друга. В таких отношениях есть чувство безопасности, доверия и спокойствия. Партнеры в таких отношениях не играют в игры, кто кого переманипулирует или докажет свою любовь. Оба уверены во взаимных чувствах и не треплют впустую нервы друг другу. Проблемы в таких отношениях случаются, но в зависимых отношениях проблема и напряжение постоянно висят в воздухе. И зависимому человеку и тому, от кого зависят, сложно расслабиться и наслаждаться любовью. Один постоянно требует доказательств любви от партнера, а партнер (если он вменяемый человек, а не игрок-манипулятор) ежедневно страдает от пристального внимания зависимого, а любой неверный шаг может спровоцировать обиды и непонимание.

Повезет, если партнер у зависимого человека будет адекватным, понимающим и иметь надежный тип привязанности. Но чаще, зависимость появляется к холодному, отстраненному человеку, любящему манипулировать и властвовать над другим человеком. И именно такого человека зависимый боится больше всего потерять. Эмоциональная зависимость характеризуется иррациональным страхом потери, который заставляет человека цепляться за отношения любой ценой. Зависимый человек может игнорировать собственные потребности, даже терпеть оскорбления и унижения, лишь бы не остаться одному. Его самооценка полностью зависит от мнения партнера, а собственное «Я» растворяется в тени его личности. Он теряет способность принимать самостоятельные решения, ощущает постоянную тревогу и неуверенность в себе.

Где проходит граница между нормальной привязанностью и деструктивной зависимостью.

Здоровая привязанность (Нормальная/Естественная зависимость):

Взаимность: Оба партнера чувствуют себя комфортно рядом друг с другом, но сохраняют свою индивидуальность и интересы вне отношений.

Поддержка, а не контроль: Партнеры поддерживают друг друга в достижении целей и самореализации, не пытаясь контролировать или ограничивать.

Уважение к границам: Каждый партнер имеет право на личное пространство, время и мнение, которые уважаются другим.

Способность быть одному: Каждый партнер способен чувствовать себя комфортно и полноценно наедине с собой.

Уверенность в себе: Самооценка не зависит от мнения партнера.

Процесс расставания (если до этого дошло): Расставание в этом случае – это признание того, что пути разошлись, что дальнейшее движение вместе невозможно или нежелательно. Боль присутствует, но она не парализует. Человек скорбит, проживает свои чувства, но сохраняет способность видеть будущее, строить новые планы и открываться новым отношениям. Он чувствует себя целым, пусть и немного потрепанным, готовым интегрировать этот опыт в свою жизнь и двигаться дальше. Сама потеря ощущается как окончание определенного этапа, как закрытие главы в книге жизни, а не как крушение всего произведения, а точнее, всей жизни и личности.

Деструктивная эмоциональная зависимость:

Страх одиночества: Панический ужас перед перспективой остаться одному, даже если отношения приносят страдание.

Потребность в постоянном подтверждении: Необходимость постоянно ощущать заверения в любви и принятии, из-за неуверенности в себе.

Жертвенность: Готовность отказываться от собственных потребностей, интересов и ценностей ради угождения партнеру.

Ревность и контроль: Постоянное подозрение в неверности, попытки контролировать каждый шаг партнера. Своя жизнь ставится на паузу и, в некотором смысле, словно перестает существовать для зависимого человека.

Низкая самооценка: Самооценка полностью зависит от мнения партнера.

Игнорирование собственных потребностей: Фокусировка исключительно на нуждах партнера в ущерб себе.

Цикличность: Повторяющиеся циклы идеализации, обесценивания и примирения.

Процесс расставания: Здесь расставание ощущается как ампутация конечности, как смертельный удар по самооценке и чувству собственного достоинства. Партнер становится не просто близким человеком, а единственным источником смысла, ценности и идентичности. Его одобрение, внимание и присутствие – это жизненно необходимые элементы, без которых существование кажется невозможным. Расставание в этом случае – это крушение мира, потеря опоры, погружение в бездну отчаяния и безысходности. Боль не просто сильна, она всепоглощающая. Человек не может функционировать нормально, его мысли зациклены на бывшем партнере, на воспоминаниях, на надежде вернуть его. Он готов унижаться, преследовать, манипулировать, лишь бы восстановить прежние отношения. Самооценка падает до нуля, появляется чувство собственной никчемности и ненужности. Воспоминания искажаются, идеализируются, прошлое кажется безоблачным раем, а настоящее – кошмарным адом. Процесс восстановления крайне сложен и продолжителен, часто требующий профессиональной помощи психолога или психотерапевта. Человек испытывает мучительную ломку, сравнимую с наркотической зависимостью. Ему трудно поверить, что он способен быть счастливым без бывшего партнера, что он может найти кого-то другого, кто его полюбит. Он чувствует себя сломанным, неполноценным, обреченным на одиночество. Прощение невозможно, обида и гнев разъедают изнутри, мешая двигаться вперед. Расставание ощущается не как окончание

этапа, а как крах всей жизни, как подтверждение собственной бесполезности и неспособности быть любимым. Такой человек не просто горюет, он разрушается.

Примеры из жизни (выдуманные – просто, чтобы показать как, условно, здоровая и нездоровая зависимость может выглядеть на практике):

Случай 1 (Нормальная привязанность): Надежда и Михаил вместе уже 5 лет. Они поддерживают друг друга в карьере, у каждого есть свои увлечения и друзья. Надежда занимается йогой, Михаил – играет в футбол с друзьями. Они любят проводить время вместе, но не чувствуют необходимости быть постоянно вместе. Если одному из них нужно время для себя, другой это понимает и уважает.

Случай 2 (Эмоциональная зависимость): Елена безумно любит Сергея. Она постоянно проверяет его телефон, контролирует его общение с друзьями, боится, что он ее бросит. Она отказалась от своих увлечений, чтобы проводить с ним больше времени. Ее настроение полностью зависит от его отношения к ней. Когда Сергей задерживается на работе, Елена испытывает панический страх и ревность.

Если вы оказались в деструктивной зависимости от другого человека, то очень сочувствую и понимаю насколько это эмоционально сложная ситуация и состояние. Но, к счастью, это не приговор, и решение у этой задачи есть. Да, это не быстро и нелегко, но вполне возможно. Хотя, поработать придется изрядно и со многими темами, которые привели вас к этой зависимости. Вы не специально ее создали. Какой-то жизненный опыт, скорее всего, «помог» вам сформировать склонность к зависимому поведению. Это как внутренние установки, убеждения, неудовлетворенные потребности, которые запускают одни и те же программы и сценарии. К счастью, их можно подкорректировать, при желании, настойчивости и использовании определенных способов работы с собой. Если первые два пункта зависят от вас, то третьим я делюсь в книге.

Несмотря на то, что причины, ситуации и индивидуальность у людей, читающих это, может быть совершенно разная и невозможно все учесть, все таки, есть и довольно универсальные или, как минимум, часто встречающиеся причины. О них и поговорим далее.

Важно!!! И я не просто так все подробно расписываю. Вся эта теория – это важная часть, которая, так или иначе, все равно будет проникать в корни негативных и вредных убеждений, сценариев и установок и постепенно подтачивать их. По сути, именно с ними и предстоит работать. Но обо всем по порядку.

Внутренняя Свобода, Независимость, Ответственность и Любовь

Истинная свобода – это не отсутствие цепей, а осознанный выбор тех уз, которые связывают нас с любовью и ответственностью.

В обществе нередко бытует ошибочное мнение, что внутренняя свобода и независимость противоречат ответственности, любви и привязанности. Иногда проскальзывает идея, что стремящиеся к независимости избегают обязательств, не способны на глубокие чувства и ставят личный комфорт выше потребностей других. Но такой взгляд на ситуацию является упрощенным и не отражает всей глубины и сложности человеческой природы. На самом деле, внутренняя свобода и независимость не только не исключают, но и **усиливают** способность человека к осознанной ответственности, искренней любви и, условно говоря, здоровой привязанности.

Внутренняя свобода не означает хаос в отношениях и эгоизм. Это, скорее, **способность жить осознанно и аутентично**, выбрать свой путь и нести за него ответственность.

Ответственность – фундамент здоровых отношений и зрелой личности

Она подразумевает:

Обязательства перед собой: Забота о своем физическом и психическом здоровье, развитие своих талантов и способностей, стремление организовать для себя жизнь согласно собственным ценностям и своему пониманию комфорта и того, что достаточно иметь для счастья.

Обязательства перед другими: Соблюдение обещаний, оказание помощи и поддержки, уважение к чужому мнению и пространству, вклад в общее благо.

Существует ошибочное мнение, что внутренняя свобода позволяет избежать ответственности. На самом деле, все обстоит как раз наоборот. **Именно внутренняя свобода позволяет принимать ответственность осознанно и добровольно, а не под давлением внешних обстоятельств или чувства вины.** Человек, свободный внутренне, берет на себя обязательства, потому что считает это правильным и важным для себя, а не потому что «так надо» или «что скажут люди».

Поэтому, нормально и естественно любить, привязываться, желать душевной и физической близости, брать свою долю ответственности в отношениях, желать счастья любимому человеку и помогать его достичь. Ведь нормально чувствовать себя счастливым, когда счастлив тот, кого любишь.

А что касается внутренней свободы и независимости, то, с одной стороны, это очень условное понятие и так или иначе, все мы от чего-то или кого-то зависим. Но очень важно иметь в своем внутреннем мире островок, хотя бы, относительной внутренней свободы, которая позволяет быть счастливым и одному, и когда есть любимый человек рядом. Это помогает выбирать партнера и строить отношения, как два, образно говоря, сытых и наполненных человека, а не как двое голодающих, готовых наброситься на любого человека и на любые отношения, даже если они явно вредны и «ядовиты». Душевный голод и внутренняя пустота могут толкнуть в очень сомнительные отношения.

Как подготовиться к расставанию, если до этого дойдет

*Эмоциональная зависимость – это как тонущий корабль.
Расставание – это спасательный круг, который поможет тебе
выжить.*

Эту главу я решила тоже включить в книгу. Как я писала во введении, ситуации у людей, которые читают книгу, могут быть разные, поэтому, для кого-то именно расставание станет логичным завершением работы с эмоциональной зависимостью.

Когда любовь превращается в деструктивную эмоциональную зависимость, страх потери партнера сковывает, а само расставание кажется концом света. Финансы, комфорт, признание, самооценка – все кажется привязанным к этому человеку, к этим отношениям. Но возможность освободиться есть, и подготовиться к потенциальному расставанию, чтобы минимизировать ущерб и начать новую жизнь, – это важный и реалистичный шаг.

– Психологическая подготовка. Разрушение мифов и осознание реальности

Первый шаг – **признание проблемы**. Признайтесь себе, что ваши отношения стали деструктивными и что вы находитесь в эмоциональной зависимости. Это не слабость, а первый шаг к выздоровлению.

Разрушайте мифы об идеальной любви: Идеальной любви не существует. Здоровые отношения строятся на взаимном уважении, поддержке и свободе, а не на страхе и зависимости. Но в отношениях могут быть и проблемы и это нормально. Но если вы постоянно чувствуете себя несчастной, а партнер к вам плохо относится, то, возможно, пора спасать себя и этих отношений.

Проанализируйте отношения. Объективно оцените свои отношения. Задайте себе вопросы:

- Что меня держит в этих отношениях? (Страх одиночества, финансовая зависимость, надежда на изменения, потеря самооценки?)
- Что мне действительно дает этот человек? (Реальные плюсы, а не иллюзии.)
- Чего я лишаясь, оставаясь в этих отношениях? (Свободы, самоуважения, возможности развития, счастья?)

Осознайте свою ценность: Начните работать над повышением самооценки (об этом будет отдельная глава в книге).

Примите возможность расставания: Позвольте себе представить жизнь без партнера. Не как трагедию, а как возможность начать все с чистого листа.

– Финансовая независимость. Создание подушки безопасности

Финансовая зависимость – одна из главных причин, удерживающих людей в деструктивных отношениях.

Оцените свое финансовое положение: Соберите информацию о доходах, расходах, активах и долгах. Сделайте это честно и объективно.

Составьте бюджет: Определите, сколько денег вам нужно для выживания. Начните экономить и откладывать деньги на «подушку безопасности».

Ищите возможности для повышения дохода: Рассмотрите варианты подработки, повышения квалификации, смены работы на более оплачиваемую.

Не вкладывайте все деньги в совместные проекты: Если у вас есть совместные инвестиции, проконсультируйтесь с юристом о возможностях разделения или защиты своих интересов.

Оформите собственные банковские счета и карты: Убедитесь, что у вас есть собственные финансовые инструменты, к которым партнер не имеет доступа.

Рассмотрите возможность консультации с финансовым консультантом: Он поможет вам разработать план по достижению финансовой независимости.

– **Подготовка к реальному расставанию: Юридические аспекты и план действий**

Проконсультируйтесь с юристом: Если у вас есть совместное имущество или дети, необходимо проконсультироваться с юристом, чтобы защитить свои права.

Разработайте план действий: Заранее продумайте, где вы будете жить, как будете зарабатывать на жизнь, кто будет вам помогать.

Подготовьтесь к эмоциональным перепадам: Будьте готовы к тому, что после расставания вам будет тяжело. Позвольте себе грустить, но не позволяйте негативным эмоциям захватить вас. Возможно, имеет смысл дать себе точное количество времени для грусти, а потом начать вытаскивать себя из этого состояния.

Сосредоточьтесь на будущем: Начните планировать свою новую жизнь. Что вы хотите делать, куда хотите поехать, кем хотите стать.

Подготовка к расставанию в ситуации деструктивной любовной зависимости – это долгий и трудный процесс, но это возможно. Главное – осознать проблему, принять решение изменить взгляды на себя, на жизнь, на отношения и то, чего вы хотите для себя, а чего не хотите, и начать действовать.

Как пройти через «ломку» после расставания и выхода из эмоциональной зависимости

Иногда, чтобы найти настоящую любовь, нужно отпустить то, что ею не является

Расставание, особенно после длительных отношений или эмоциональной зависимости, – это не просто грусть или разочарование. Это слом. Ломка, сопоставимая с отменой сильного вещества, лишаящего мозг привычной дозы эндорфинов, дофамина, окситоцина – химических коктейлей, подсаживающих на партнера.

Первое, что необходимо осознать: эмоциональная зависимость – это не слабость характера, а сложное переплетение психологических травм, детских привязанностей и сформированных нейронных связей. Люди, склонные к эмоциональной зависимости, часто ищут в партнере компенсацию недополученной любви, признания или защиты в детстве. Подсознательно они проецируют на партнера образ идеального родителя, способного заполнить внутреннюю пустоту. Расставание же воспринимается как потеря этой фигуры, а значит, как возвращение к травмирующему опыту переживания собственной неполноценности и незащищенности.

Поэтому здесь важна комплексная работа, которая может выглядеть таким образом:

1. Признание и принятие реальности. Первый и самый болезненный шаг – признать, что отношения закончились. Не живите прошлым, не тешьте себя иллюзиями о возможном возвращении. Примите факт разрыва как данность. Это как ампутация – больно, страшно, но необходимо для дальнейшего выздоровления. Начните вести дневник, записывая все свои чувства, мысли и переживания. Это поможет отделить реальность от фантазий и постепенно принять новую реальность. Используйте технику «радикального принятия» – примите ситуацию такой, какая она есть, без осуждения и сопротивления.

2. Работа с «триггерами». Все вокруг напоминает о бывшем партнере: любимая песня, совместное фото, места, где вы бывали вместе. Эти «триггеры» вызывают всплеск эмоций и усиливают ломку. Составьте список таких триггеров и постепенно, осознанно, ограничивайте контакт с ними. Удалите фотографии, измените маршруты прогулок, избегайте мест, связанных с прошлыми отношениями. Замените старые ассоциации новыми. Например, если любимая песня напоминает о бывшем, начните слушать ее во время занятий спортом, чтобы нейтрализовать негативные эмоции.

3. Фокус на себе и своих потребностях. Во время отношений часто происходит растворение в партнере, потеря собственной идентичности. Сейчас самое время вернуть себе себя. Вспомните, что вам нравилось делать до отношений, о чем вы мечтали, какие цели ставили перед собой. Начните заниматься любимым хобби, запишитесь на курсы, займитесь спортом. Уделите внимание своему здоровью, внешности, питанию. Полюбите себя заново. Составьте список своих сильных сторон и достижений, регулярно перечитывайте его. Практикуйте осознанность – обращайте внимание на свои ощущения, эмоции, мысли в настоящем моменте.

4. Использование техник когнитивной реструктуризации. Эмоциональная зависимость часто сопровождается иррациональными мыслями и убеждениями. Например: «Я никогда не найду никого лучше», «Я не смогу жить без него/нее». Эти мысли поддержи-

вают ломку и мешают двигаться дальше. Используйте техники когнитивной реструктуризации, чтобы выявить и изменить эти негативные мысли. Задайте себе вопросы: «Действительно ли это правда?», «Какие есть доказательства обратного?», «Как бы я посоветовал другу в подобной ситуации?». Замените негативные мысли позитивными и реалистичными.

5. Поиск социальной поддержки. По возможности, не оставайтесь надолго в одиночестве. Общайтесь с друзьями, семьей, посещайте группы поддержки. Расскажите о своих чувствах и переживаниях. Социальная поддержка поможет вам почувствовать себя не одиноким, получить поддержку и советы, расширить свой кругозор. Если чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, обратитесь к психологу или психотерапевту. Специалист поможет вам разобраться в причинах эмоциональной зависимости, разработать индивидуальную стратегию преодоления ломки и научиться строить здоровые отношения.

6. Временной фактор и терпение. Ломка – это временное явление. Не ждите мгновенного исцеления. Будьте терпеливы к себе и своему процессу восстановления. Помните, что каждый день, прожитый без эмоциональной зависимости, – это победа. Ставьте перед собой маленькие, достижимые цели и радуйтесь каждому успеху.

7. Трансформация боли в ресурс. Боль расставания может стать мощным стимулом для личностного роста и развития. Используйте этот период для самоанализа, самопознания и переосмысления ценностей. Задайте себе вопросы: «Чему меня научили эти отношения?», «Какие новые цели я хочу поставить перед собой?» и так далее. Превратите боль в энергию для осуществления того, о чем вы мечтали и создания жизни, которая больше соответствует вашим ценностям и тому, как вы хотите жить и каким человеком быть.

8. Создайте «эмоциональную аптечку». Заранее составьте список занятий, которые помогают вам справиться с негативными эмоциями. Это может быть горячая ванна, прогулка в парке, прослушивание любимой музыки, медитация, общение с другом, чтение книги и так далее. Когда чувствуете, что вас захлестывает тревога или тоска, обратитесь к своей «аптечке» и выберите занятие, которое поможет вам вернуться в равновесие.

9. Найдите «Мудрого Наставника» внутри себя. Представьте себе мудрого, опытного и любящего человека, который всегда готов вас поддержать и дать совет. Когда вам тяжело, обратитесь к этому внутреннему наставнику и спросите его: «Что бы ты мне посоветовал в этой ситуации? Как мне лучше поступить?» Ответ может прийти неожиданно и открыть для вас новые перспективы.

10. Создайте «тревожный ящик». Вместо того чтобы сразу звонить или писать бывшему партнеру, как только почувствовали, что эмоции начали вас накрывать, напишите ему письмо (но не отправляйте!). Опишите все свои чувства, страхи, мысли. Затем закройте письмо в этом «ящике» (реальном или метафорическом) и отложите его на 24 часа. За это время, вероятно, острота переживаний снизится, и вы сможете посмотреть на ситуацию более рационально. За это время постарайтесь сделать что-то только для себя.

11. Создайте «Письмо благодарности будущему себе». Напишите письмо себе в будущее (через год, два, пять лет), представляя, что вы уже полностью восстановились после сложных и зависимых отношений. Опишите, как вы себя чувствуете, чего достигли, как изменилось ваше отношение к себе и миру. Регулярно перечитывайте это письмо, чтобы вдохновляться и поддерживать свою мотивацию на пути к исцелению.

И, наконец, помните: выздоровление – это не линейный процесс. Будут взлеты и падения, сильные чувства и периоды апатии. Важно быть терпеливым к себе, принимать свои эмоции и не винить себя за слабость. Главное – не сдаваться и продолжать двигаться вперед, к свободе от эмоциональной зависимости и к осознанной, наполненной жизни.

Причины возникновения эмоциональной зависимости

*Нельзя заполнить пустоту внутри себя другим человеком.
Зависимость лишь маскирует проблему, не решая ее.*

Эмоциональная зависимость никогда не появляется случайно и причин ее возникновения может быть множество. Разберем основные причины, почему она появляется.

Ненадежная привязанность

Дети, выращенные в среде с непоследовательным проявлением любви и заботы, с непредсказуемыми реакциями родителей, формируют тревожно-амбивалентный тип привязанности. Они испытывают постоянную тревогу относительно доступности и любви родителей или опекунов, что приводит к повышенной потребности в подтверждении любви и страхе быть отвергнутыми. Во взрослом возрасте это проявляется в навязчивом стремлении к близости, ревности, страхе одиночества и постоянном поиске подтверждения любви от партнера. Они часто интерпретируют нейтральные действия партнера как признаки отторжения.

Дезорганизованная привязанность

Этот тип привязанности формируется в ситуациях травматического опыта, жестокого обращения или когда родитель сам является источником страха. Ребенок находится в ситуации, когда тот, кто должен давать защиту и любовь, является угрозой. Это приводит к дезорганизованным и противоречивым моделям поведения. Во взрослом возрасте люди с дезорганизованной привязанностью испытывают сильный страх близости, хаотичные эмоциональные реакции, трудности с регуляцией эмоций и повышенную склонность к формированию зависимых отношений, характеризующихся высоким уровнем тревоги и страха.

Эмоциональное насилие, пренебрежение потребностями ребенка, критика, унижение и отсутствие поддержки создают глубокие эмоциональные раны. Ребенок чувствует себя нелюбимым, недостойным, неважным и беспомощным. Эти переживания формируют негативное представление о себе и других, что повышает уязвимость к развитию эмоциональной зависимости во взрослом возрасте. В частности, люди, пережившие эмоциональное насилие в детстве, часто ищут в отношениях подтверждения своей ценности и пытаются компенсировать недостаток любви и принятия, что делает их более склонными к подчиненному положению и терпению нездорового обращения.

Родительская зависимость и созависимость

Если ребенок растет в семье, где один из родителей страдает от зависимости (алкогольной, наркотической, игровой) или находится в созависимых отношениях, он усваивает дисфункциональные паттерны поведения. Он учится ставить потребности другого человека выше своих собственных, игнорировать свои чувства и брать на себя ответственность за проблемы другого. Это формирует предрасположенность к созависимости в будущих отношениях, где человек стремится «спасать» партнера, контролировать его поведение и жертвовать собой ради сохранения отношений, даже если они разрушительны.

Неустойчивая самооценка

Люди с низкой или нестабильной самооценкой часто склонны к эмоциональной зависимости. Они нуждаются в постоянном подтверждении своей ценности от окружающих, особенно от партнера. Неуверенность в себе заставляет их искать внешние источники признания и одобрения. В таких отношениях человек может бояться, что партнер оставит его, если он не будет себя вести так, как ожидает партнер, не будет «идеальным», поэтому всячески пытается подстроиться под него, вплоть до попытки переделать собственную личность, привычки и вкусы.

Страх одиночества

Многие из нас боятся остаться одни, но для некоторых этот страх становится основной движущей силой в отношениях. Такая тревога может быть результатом травматичных переживаний, например, потери близкого человека или разрыва значимых отношений в прошлом. Страх одиночества заставляет человека цепляться за партнера, даже если отношения приносят больше боли, чем радости. Он готов терпеть недостатки и несправедливое отношение, лишь бы не оказаться снова одиноким.

Социальная изоляция

Чувство одиночества и социальная изоляция могут стать причиной возникновения эмоциональной зависимости. Когда у человека отсутствует поддерживающая социальная сеть, он может искать эту поддержку у одного конкретного человека, создавая тем самым чрезмерную эмоциональную зависимость. Человек становится зависимым от другого, потому что тот предоставляет ощущение принадлежности, понимания и принятия (или иллюзий, что это существует в отношениях), которые трудно найти в других местах. В отсутствие других социальных связей, вся эмоциональная энергия и ожидания направляются на одного человека, что может быть тяжелым бременем и для зависимого, и для объекта зависимости.

Неудовлетворенные потребности в ярких эмоциях

Некоторые люди обладают повышенной потребностью в ярких и интенсивных эмоциональных переживаниях. Это может быть связано с чертами личности или с образом жизни – когда ежедневная жизнь кажется монотонной, блеклой, унылой или скучной, а другой человек и потребность в нем могут стать главным источником острых и насыщенных эмоций и даже стать смыслом жизни. Вот прямо буквально, а не образно. Это может привести к тому, что человек привязывается к кому-то, кто дает эти эмоции, будь то через драматические конфликты, сильные чувства или возвышенные романтические моменты – не суть важно, главное – дает. Хотя, потребность в этом может человеком и не осознаваться.

В таких случаях зависимость возникает как способ удовлетворения потребности в интенсивных переживаниях, что может затруднять поддержание сбалансированных и здоровых отношений. Человек может хотеть получать все большую и большую «дозу» желанных эмоций, а выйти из эмоциональной зависимости, построенной на этой причине, крайне сложно. Но опять же, не невозможно.

Перфекционизм

Перфекционисты стремятся к безупречности во всем, включая отношения. Они предъявляют высокие требования к себе и к партнеру, и болезненно реагируют на любые недостатки и ошибки. Они могут пытаться контролировать партнера, чтобы соответствовать своим идеалам, и испытывать сильное разочарование, когда реальность не совпадает с их ожиданиями. Это приводит к постоянному напряжению в отношениях и может способствовать развитию

эмоциональной зависимости, так как партнер становится «проектом», который нужно «улучшить». Впрочем, зависимый человек и к себе относится, как к проекту, который нужно постоянно улучшать и совершенствовать, а не как к живому человеку. Человек, грубо говоря, кошмарит одновременно и себя, и партнера.

Личностные расстройства

Некоторые личностные расстройства, такие как пограничное расстройство личности или нарциссическое расстройство, могут способствовать развитию эмоциональной зависимости. Люди с такими расстройствами часто испытывают трудности с самооценкой и самоидентификацией, что побуждает их искать внешние источники уверенности и стабильности. Такие люди могут быть склонны к интенсивным и нестабильным отношениям, которые заполнены сильнейшими, яркими и драматическими эмоциями и требуют постоянного внимания к себе и подтверждения собственной ценности и исключительности.

А люди, к примеру, с тревожным расстройством часто чувствуют постоянное беспокойство о будущем и своей безопасности. В контексте отношений это может проявляться как навязчивое стремление к контролю себя, партнера, происходящего в отношениях.

Неопытность в отношениях

Недостаток опыта в романтических или даже в дружеских отношениях может также быть причиной эмоциональной зависимости. Такие люди могут не иметь адекватных примеров здоровых отношений и навыков общения, что делает их более восприимчивыми к зависимости от одного партнера. Они могут не знать, как разделять свои эмоции и интересы и как формировать здоровые границы.

Социальное давление и стереотипы

Социальные нормы и культурные ожидания часто играют значительную роль в формировании эмоциональной зависимости. Общество часто пропагандирует идею о том, что счастье зависит от наличия партнера и одинокие люди не могут быть счастливыми. Такой стереотип ведет к тому, что люди чувствуют необходимость соответствовать этому и цепляются за болезненные и нездоровые отношения или придают им слишком большую значимость, которая переходит в эмоциональную зависимость.

Гендерные стереотипы

Традиционные гендерные стереотипы, предписывающие женщинам быть зависимыми, послушными и ориентированными на заботу о других, а мужчинам – быть сильными, независимыми и эмоционально сдержанными, могут способствовать формированию нездоровых моделей поведения в отношениях. Женщины могут чувствовать давление со стороны общества оставаться в отношениях, даже если они несчастливы, а мужчины могут испытывать трудности с выражением своих эмоций и поиском поддержки.

Романтические мифы

Распространенные романтические мифы, такие как «любовь – это все, что тебе нужно», «настоящая любовь преодолеет все препятствия» и «половинки находят друг друга», могут создавать нереалистичные ожидания от отношений и способствовать формированию зависимого поведения. Люди могут верить, что они должны терпеть любые страдания ради сохранения «настоящей любви», и игнорировать собственные потребности и границы.

Влияние СМИ

Фильмы, телешоу и книги часто изображают романтические отношения как всепоглощающие, драматичные и полные страданий. Эти изображения могут укреплять нездоровые убеждения о любви и способствовать формированию эмоциональной зависимости. Редко можно

встретить кино, где показана пара, где царит условно здоровая любовь (условно, потому что каждому своё). А так получается, что многие люди учатся отношениям у кино, забывая, что это, в большей степени, развлекательное искусство, а не инструкция к жизни и отношениям.

Неравенство в отношениях

Когда в отношениях существует явный дисбаланс власти и влияния, один партнер может становиться зависимым от другого. Это может проявляться в финансовой зависимости, эмоциональной манипуляции, контроле и доминировании. Более слабый партнер чувствует себя беспомощным и неспособным изменить ситуацию, что усиливает его зависимость от более сильного партнера.

Циклы насилия

В отношениях, характеризующихся физическим, эмоциональным или психологическим насилием, формируется цикл, в котором периоды насилия сменяются периодами «медового месяца», когда агрессор демонстрирует раскаяние и обещает измениться. Жертва может испытывать надежду на то, что насилие прекратится, и оставаться в отношениях, несмотря на страдания. Этот цикл усиливает эмоциональную зависимость, так как жертва становится все более изолированной и беспомощной. В таких случаях, важно найти для себя все возможные организации помощи, цель которых – разного рода поддержка и практическое спасение человека из опасных для жизни отношений.

Созависимые отношения

В созависимых отношениях один партнер играет роль «спасателя», а другой – роль «жертвы». «Спасатель» чувствует потребность заботиться о «жертве» и решать ее проблемы, а «жертва» полагается на «спасателя» в удовлетворении своих потребностей. Эта динамика поддерживает эмоциональную зависимость обоих партнеров, так как они не учатся самостоятельно решать проблемы и удовлетворять свои потребности.

Привычка и «комфорт»

Даже если отношения приносят страдания, они могут стать привычными и, очень условно говоря, комфортными. Человек может бояться неопределенности и перемен и оставаться в отношениях из-за страха перед неизвестностью. Скажем так, знакомое страдание может не так пугать, как неизвестное и не гарантированное счастье.

Все эти причины могут сочетаться и взаимодействовать между собой, усложняя процесс освобождения от эмоциональной зависимости. Но понимая их корни и природу, можно более осознанно подходить к вопросам решения этой проблемы. Иногда достаточно знать, как изнутри устроена зависимость, чтобы понять, что поможет лично вам из нее выбраться: будь то полностью расстаться с человеком или решить свою внутреннюю проблему, чтобы не проецировать ее на любимого человека и вполне хорошие отношения.

Но если прорабатывать причину зависимости более детально, то необходимо выяснить ваши личные причины (из списка), которые привели вас к эмоциональной зависимости и начать работать с каждой из них до получения результата, который вы будете считать удовлетворительным для себя. В работе с собой при помощи психологии, в целом, не нужно доводить все до идеальности. Это совершенно ни к чему. Это ни соревнование и ни конкурс – медалей и наград не будет. Не измывайтесь над собой при помощи психологии. Это ни к чему. Есть очень хорошее слово «ДОСТАТОЧНО». Можно решить проблему относительно и достаточно неплохо, чтобы достаточно хорошо начать жить и быть в достаточно хороших и приятных для вас отношениях.

Поэтому совершенно ни к чему заниматься психологическим насилием над собой, и стремиться все в себе проработать. Так можно всю жизнь себя прорабатывать, забывая жить. Поэтому я рекомендую определить для себя, что для вас будет достаточно хорошим результатом, постараться прийти к этому, а потом оставить себя в покое и дать передышку от всех этих проработок. Ведь задача психологии – не в том, чтобы сделать человека идеальным, а в том, чтобы человеку нравилось быть собой, нравилось жить своей жизнью и получалось легче справляться со сложностями, когда жизнь их подкидывает.

Как эмоциональная зависимость влияет на жизнь человека

Стремление постоянно угождать, боясь потерять любовь, – это верный признак зависимости, которая медленно разрушает тебя изнутри.

А зачем, собственно, нужно работать с зависимостью? Эмоциональная деструктивная любовная зависимость (далее ЭДЛЗ для облегчения вам чтения, а мне написания) – это патологическое состояние, характеризующееся нездоровой, навязчивой привязанностью к другому человеку, сопровождающейся иррациональными убеждениями, компульсивным поведением и негативными последствиями для различных сфер жизни. В отличие от здоровой любви, ЭДЛЗ не способствует развитию и счастью, а наоборот, ведет к саморазрушению и ухудшению качества жизни. Поэтому, лучше не ждать, когда проблема сама рассосется, а постараться помочь себе.

Как ЭДЛЗ может отражаться на разных сферах жизни:

1. Психологическое благополучие

Снижение самооценки и уверенности в себе.

ЭДЛЗ характеризуется постоянным стремлением к одобрению и признанию со стороны партнера. Зависимый человек часто воспринимает себя как неполноценного, недостойного любви, что приводит к хроническому чувству вины, стыда и низкой самооценке. Любое, даже незначительное, проявление неприятия со стороны партнера воспринимается как трагедия и подтверждение собственной никчемности, что в свою очередь усугубляет негативное самовосприятие.

Тревожность, депрессия и панические атаки

Постоянный страх потерять партнера, страх одиночества, чувство безысходности и отчаяния являются постоянными спутниками ЭДЛЗ. Эти эмоции приводят к хроническому стрессу, который, в свою очередь, способствует развитию тревожных расстройств, депрессии и панических атак. В крайних случаях, ЭДЛЗ может приводить к суицидальным мыслям и попыткам. Хотя, до таких крайностей это доходит, к счастью, не всегда, но вполне может произойти, если зависимость зайдет слишком далеко и сочетается с каким-либо психическим расстройством зависимого человека.

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.