

12+

Анна Соколова

**Любовь VS
зависимость**



Анна Соколова

Любовь vs зависимость

<https://litres.ru/74150894>

ISBN 9785007008815

Аннотация

Вот несколько критериев, которые помогут разобраться в истинной картине происходящего:

Жизненная позиция. Мне хорошо с тобой, хорошо без тебя, так как я знаю, что ты любишь меня, мне хорошо от того, что ты есть у меня, а я у тебя. Мне хорошо только когда ты рядом и мне плохо, когда тебя нет, я просто не могу жить без тебя.

Отношения между людьми. Наши чувства одинаково сильны, мы равны.

Поведенческие характеристики. Люблю, как умею, искренне и всей душой.

Содержание

Любовь VS зависимость	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Любовь vs зависимость

Анна Соколова

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0070-0881-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Любовь VS зависимость

Любовь — это вещь необычайно прекрасная, но при этом до чёртиков сложная. Из-за того, что у каждого из нас для неё есть своё определение, возникает вопрос, а любовь ли это вообще?

Вот несколько критериев, которые помогут разобраться в истинной картине происходящего.

Жизненная позиция.

Мне хорошо с тобой, хорошо без тебя, так как я знаю, что ты любишь меня, мне хорошо от того, что ты есть у меня, а я у тебя.

Мне хорошо только когда ты рядом и мне плохо, когда тебя нет, я просто не могу жить без тебя.

Отношения между людьми.

Наши чувства одинаково сильны, мы равны.

Ты мой «Бог», я готова/готов сделать для тебя всё, что ты захочешь, я дам тебе всё, что имею.

Поведенческие характеристики.

Люблю, как умею, искренне и всей душой.

Из-за боязни потерять любимого я буду играть роль идеального возлюбленного, чтобы не показаться неумелым или недостаточно хорошим.

Любовь — это одно из самых глубоких и значимых человеческих чувств, которое приносит радость, удовлетворение и наполняет жизнь смыслом. Однако, порой грань между здоровой любовью и деструктивной зависимостью становится очень тонкой. Зависимость в отношениях может маскироваться под сильные чувства, приводя к болезненным переживаниям, потере себя и разрушению как личности, так и самих отношений. Эта глава посвящена разграничению этих двух состояний, пониманию признаков зависимости и путям к построению здоровой, зрелой любви.

Природа здоровой любви

Здоровая любовь — это состояние, основанное на взаимном уважении, поддержке, доверии и свободе. Она обогащает жизнь обоих партнеров, не затмевая их индивидуальность.

Ключевые характеристики здоровой любви:

— Взаимное уважение: Партнеры ценят друг друга как уникальных личностей, уважают мнения, чувства и границы

друг друга.

— Поддержка и рост: Любовь мотивирует партнеров к развитию, поддерживает их в достижении личных целей и помогает преодолевать трудности. Оба чувствуют себя вдохновленными.

— Доверие и открытость: Основа здоровых отношений — искренность и уверенность друг в друге. Партнеры могут быть самими собой, не боясь осуждения или предательства.

— Независимость и автономия: Каждый партнер сохраняет свою индивидуальность, имеет собственные интересы, друзей и личное пространство. Отношения дополняют жизнь, а не полностью ее заменяют.

— Радость в общении: Время, проведенное вместе, приносит удовольствие и удовольствие. Даже в трудные моменты есть ощущение поддержки и совместного преодоления.

— Способность к компромиссу: Оба партнера готовы идти на уступки и искать решения, которые устраивают обоих, а не только одного.

— Свобода выбора: Присутствие в отношениях является осознанным выбором, а не вынужденной необходимостью. Партнеры чувствуют себя свободными и счастливыми быть вместе.

— Принятие недостатков: Партнеры принимают друг друга такими, какие они есть, с их слабостями и несовершенствами, не пытаясь переделать.

Здоровая любовь — это партнерство, где оба человека

чувствуют себя вольными, ценимыми и вдохновленными, стремясь вместе расти и развиваться.

Признаки любовной зависимости

Любовная зависимость — это компульсивное, нездоровое влечение к другому человеку, которое часто сопровождается страхом потери, саморазрушительным поведением и потерей собственного «Я».

Как проявляется зависимость:

— Навязчивые мысли: Постоянные размышления об объекте зависимости, планирование встреч, тревога при его отсутствии.

— Страх одиночества: Острое, паническое чувство, возникающее при мысли о возможной разлуке или потере партнера.

— Потеря интересов: Утрата интереса к прежним увлечениям, хобби, друзьям и работе ради того, чтобы быть рядом с объектом зависимости.

— Идеализация партнера: Восприятие партнера как идеального, без недостатков, и возведение его на пьедестал.

— Терпение всего ради отношений: Готовность мириться с неуважением, непониманием, изменами или другими негативными аспектами отношений, лишь бы сохранить их.

— Эмоциональная нестабильность: Сильные перепады настроения, связанные с поведением партнера: эйфория при его присутствии и глубокое уныние в отсутствие.

— Чрезмерная потребность в одобрении: Постоянная потребность в подтверждении своей значимости со стороны партнера, страх его неодобрения.

— Манипуляции и контроль: Попытки удержать партнера с помощью шантажа, угроз, слежки или эмоционального давления.

— Снижение самооценки: Ощущение собственной неполноценности, никчемности вне отношений, зависимость от партнера как своего «спасителя».

— Физические симптомы: Бессонница, потеря аппетита, тревога, панические атаки, если отношения находятся под угрозой.

— Игнорирование собственных потребностей: Полное подчинение своих желаний и потребностей нуждам и желаниям объекта привязанности.

— Неспособность представить себе жизнь без этого человека: Ощущение, что без данного партнера жизнь теряет всякий смысл.

Зависимость отличается от любви тем, что она основана на страхе, а не на взаимной поддержке, и ведет к разрушению личности, а не к ее развитию.

Причины возникновения зависимости

Понимание корней любовной зависимости помогает в ее преодолении. Часто она связана с прошлым опытом и внутренними установками.

Факторы, способствующие развитию зависимости:

— Травматический детский опыт: Недостаток любви, внимания, безопасности в детстве, родительский алкоголизм или эмоциональное насилие могут сформировать паттерны поведения, ведущие к зависимости во взрослой жизни.

— Низкая самооценка: Люди, которые не ценят себя, могут искать подтверждение своей значимости во внешних источниках, например, в одобрении партнера.

— Страх одиночества: Сильный страх остаться одному может побуждать человека цепляться за любые отношения, даже если они нездоровые.

— Недостаток навыков построения здоровых отношений: Отсутствие моделей здорового общения и привязанности может привести к выбору деструктивных паттернов.

— Неуверенность в себе: Поиск в партнере «второй половины», которая якобы компенсирует недостающие качества, вместо того чтобы развивать их самостоятельно.

— Идеализация любви: Восприятие любви как некоего мистического объединения, где два человека должны стать одним целым, игнорируя индивидуальность.

— Биологическая предрасположенность: Некоторые исследователи полагают, что некоторые нейрохимические процессы в мозге могут способствовать развитию аддиктивного поведения, включая любовную зависимость.

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.