

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

НЕ КАЖДАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ ДЕЛАЕТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ.
Иногда вместо здоровой близости мы оказываемся в тяжелых,
разрушающих нашу самооценку, подрывающих доверие к миру,
болезненных отношениях нездоровой привязанности.



**ЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ МОЖНО ОТЛИЧИТЬ ОТ ЗДОРОВОЙ ЛЮБВИ ПО
КРИТЕРИЮ ПЕРЕЖИВАЕМЫХ СОСТОЯНИЙ.**

**ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
РАЗОЧАРОВАНИЯ, РЕВНОСТИ, ТРЕВОГИ, НЕУВЕРЕННОСТИ, ПОТРЕБНОСТИ В
УСИЛЕНИИ КОНТРОЛЯ ЗА ПАРТНЕРОМ.**

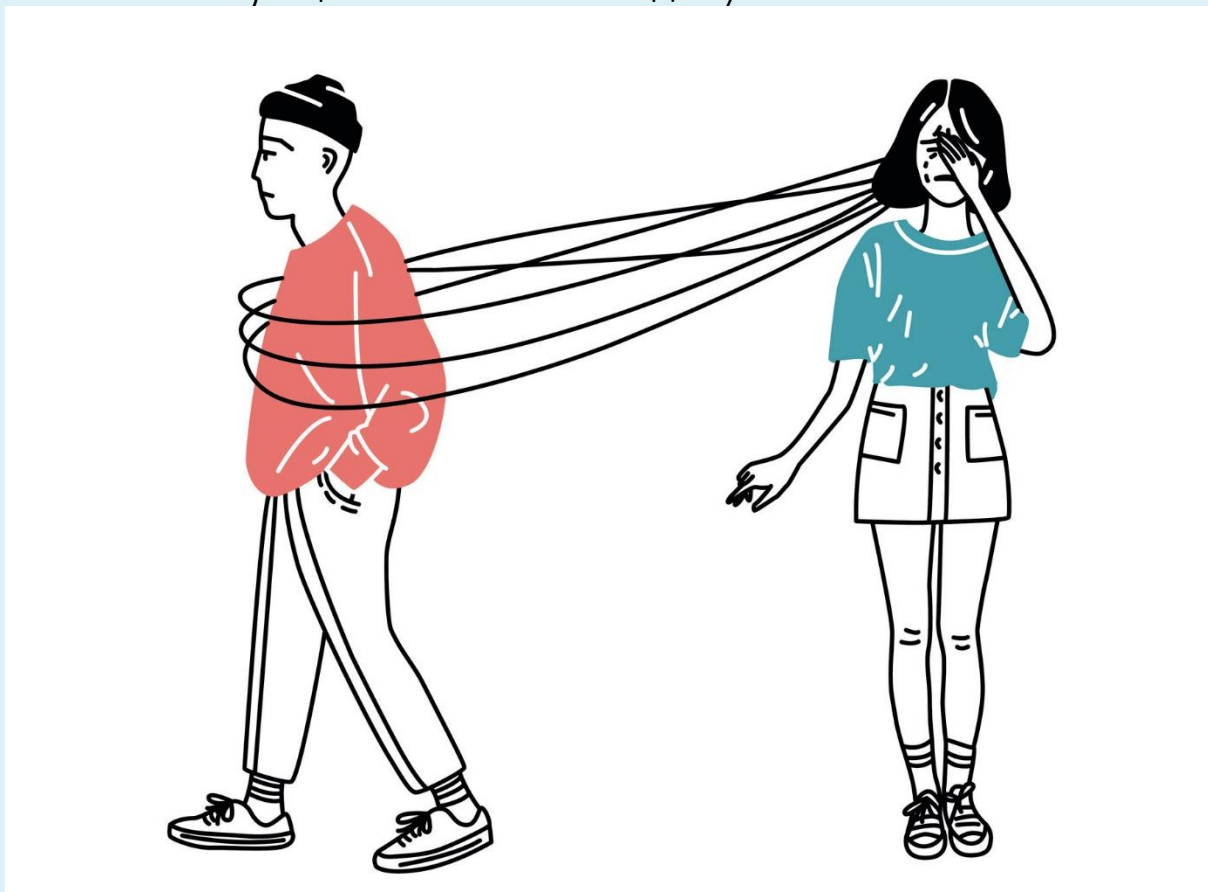
**ЛЮБОВЬ ДЕЛАЕТ НАС СТАБИЛЬНО СЧАСТЛИВЫМИ И ПОЗВОЛЯЕТ БЫТЬ СОБОЙ.
ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПЕРЕЖИВАЕТСЯ ИНТЕНСИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ, НО
ОНИ НЕ ДАЮТ СОСТОЯНИЯ СЧАСТЬЯ.**



ФУЗМЕХ
НАУЧНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО:

- тенденция жить потребностями партнера, забывая о своих;
- вера в сверхценность партнера, невозможность чувствовать себя счастливым без него, без его любви, присутствия;
- переживание возможного одиночества как крайне пугающего, категорически нежелательного, даже по сравнению с объективными серьезными недостатками поведения партнера;
- пренебрежение другими сферами жизни, обязанностями, отношениями с другими, прежде значимыми, людьми;
- постоянные навязчивые мысли, мечты о совместном будущем, вместе с тем – мрачные опасения и «навязчивые» негативные фантазии о расставании;
- ревность, контроль, мысленная или реальная слежка за партнером, его действиями, его контактами;
- готовность терпеть такие действия, слова и отношение партнера, которые ранее (до отношений с ним) или в теории, в абстрактном размышлении) оцениваются как недопустимые.



Зависимости входят беспрепятственно только в серьезно раненную психику.

К зависимым отношениям склонны те, кто пережил эмоциональное и/или физическое насилие; личностно незрелые люди, чье несчастливое детство привело к заниженной самооценке, неуважению себя, отсутствию опыта наблюдения здоровой любви.

ЧТО ДЕЛАТЬ?



1. Признайтесь себе, что ваша влюбленность, возможно, носит нездоровый характер.
2. Сосредоточьтесь на реальности. Перестаньте надеяться на то, что отношения сами собой уладятся. Перестаньте ждать, что отношение вашего партнера к вам изменится.
3. Поработайте над тем, чтобы признать факты, не искажая их. Позвольте себе реалистичный взгляд на партнера и на отношения. Учитывайте при этом поступки партнера, а не его слова и обещания.
4. НЕ вините себя за то, что «позволили» себе попасть в такие отношения. Этот опыт говорит о вашей эмоциональной уязвимости и некоторой нехватке жизненного опыта, но не о ваших недостатках.
5. Признайте, что вам необходимо учиться заботиться о себе. Ежедневно отвечайте себе на вопрос «Чего я хочу?» (отвечайте что угодно, но не касайтесь сферы отношений с партнером). Вы увидите, что скорее всего это окажется непростым.

Вероятно, вы разучились слышать свои потребности и исполнять свои желания. Вы позволяли другим решать, что вы должны делать и что для вас хорошо. С этого момента пора брать свою судьбу в свои руки. Делайте каждый день то, что приносит вам удовлетворение, что нравится вам (и не опасно для вас и других), что позволяет вам почувствовать себя успешным.

6. Позвольте себе додумать до конца страшные мысли об одиночестве. Обычно, размышляя о чем-то пугающем нас, мы останавливаем себя на самой страшной из «А вдруг...» мыслей. Решитесь додумать ваш страх до конца: например, партнер оставил вас, вы ни с кем не встречаетесь, а бывший партнер уже нашел новую любовь и, возможно даже, в новых отношениях идеально себя ведет. Но разве это говорит о вас плохо или означает, что вы не можете чувствовать счастье? Разве вам действительно нечем заполнить жизнь, чтобы чувствовать себя достойным, успешным и самостоятельным человеком? Разве у вас нет важных целей, настоящей мечты? Или вы потеряете часть своей привлекательности, ума, доброты, если наконец расстанетесь с кем-либо? Что вы приобретете взамен нездоровых, обесценивающих вас отношений? Как вам поможет этот опыт? Что будет происходить с вашей самооценкой, если вы перестанете ее связывать с присутствием в вашей жизни неких отношений, конкретных людей?
7. НЕ подавляйте чувства. Эмоции надо выразить. Позвольте себе выплеснуть грусть, гнев и обиду. Например, пишите письма обиды и уничтожайте их. Высказывайте свои переживания пустому стулу, мягкой игрушке или другу, который выслушает, не торопясь утешать и не пытаясь обманывать.
8. Нагружайте себя. Займитесь посерьезнее учебой. Уделите больше времени физкультуре или спорту. Если есть склонность, выражайте себя в творчестве. Постарайтесь найти новое занятие, в котором потратите достаточно энергии и увидите себя новым (научитесь новому танцу, изучите разговорные фразы нового иностранного языка, заведите блог или пишите статьи в студенческую газету, сделайте проектную или исследовательскую работу по предмету, который вам интересен).
9. Постарайтесь не замыкаться в себе. Встречайтесь с друзьями. Обязательно включитесь во внеурочные мероприятия колледжа: вы встретите много интересных людей, реализуете себя и раскроете свой потенциал, станете еще популярнее и более зрелым, взрослым.
10. Не заглушайте чувства вредными веществами и опасными занятиями. Иногда боль будет возвращаться, иногда ослабевать, однажды вообще пройдет. Не разрушайте себя.

Развивайте здоровые отношения близости. Учитесь доверять. Наблюдайте за людьми и научитесь видеть и ценить тех, кто вас реально уважает и симпатизирует вам. Найдите кого-то, с кем можно делиться чувствами. Обратитесь к психологу. Не позволяйте себе вернуться к плохому.

Если вы пережили эмоциональное или физическое насилие в отношениях



Нередко отношения зависимости оказываются или следствием пережитого личностью насилия, или формой реализации этого насилия.

Эмоциональное и физическое насилие в адрес кого-либо категорически недопустимо:

- Не храните это как «страшную тайну». Найдите того, кому можете это рассказать: родителя, друга, психолога, и т.п.
- Работайте над тем, чтобы выразить все связанные с насилием чувства. Это можно сделать в безопасной обстановке, когда вы находитесь с тем, кому доверяете, или наедине с собой. Помогите себе начать выражать эти чувства, пересказывая шепотом вслух то, что произошло. Позвольте себе кричать, плакать, ненавидеть. Когда вы выразите чувства по поводу произошедшего, вам станет легче.
- Постарайтесь отделить негативные чувства во времени. Напомните себе, что произошедшее в прошлом.
- Не вините себя. Вы не ответственны за то, что некто вел себя с вами грубо и жестоко.
- Развивайте в себе стремление к новому образу жизни, новым целям. Осознавайте свои мечты. Ставьте цели и действуйте в реальности, а не в мечтах.

Обратитесь к психологу и/или к социальному педагогу: это специалист подскажет, что делать, чтобы защитить ваши права и остановить насилие в ваш адрес.