Автор: admin
16.12.2011 21:10 - Обновлено 29.10.2014 10:47

Как избавиться от любовной зависимости?

«То, что я чувствую к Нему – не любовь, а какая-то наркотическая зависимость. Каждую минуту приходится делать над собой неимоверные усилия, чтоб не позвонить Ему, не признаться в любви в неподходящий момент, не досадить вниманием. Я уже потеряла себя. Потеряла где-то в Нём, куда меня тянет с нечеловеческой силой. Запрещаю себе звонить, писать. А руки опять тянутся к телефону. Чувствую, что это его раздражает. Чувствую и продолжаю звонить, вламываться в дверь. А он отдаляется все больше и больше… Как избавиться от этой зависимости?»

Подобные исповеди хорошо знакомы психологам и психотерапевтам. Да и мы, осмотревшись, обнаружим немало женщин, «зациклившихся» на одном, нередко равнодушном к ним мужчине. Разумом они прекрасно осознают, что отношения нужно прекратить, но сделать это не способны.

Соседка

По соседству со мной живет женщина, которую любовная зависимость держала в своих сетях много лет. Сейчас, встречая ее и глядя на равнодушное, обрюзгшее лицо этой женщины, вспоминаю, какой она была лет 15 назад. После смерти мужа, недолгий брак с которым нельзя было назвать счастливым, она осталась с маленьким сынишкой, но через какое-то время вдруг словно ожила и стала просто светиться от счастья – влюбилась. Своего избранника Катя обожала. Очень скоро во дворе узнали, что Катин ухажер женат. Это ее печалило, однако она верила, что любимый останется с ней… Но годы шли, а он не спешил уходить от жены. Да, и к Катюше заметно охладел. А она по-прежнему «сохла» по нему. Иногда жаловалась, что и хотела бы освободиться от своего чувства, да не может. Подруги сватали ей то одного жениха, то другого… «Ну не могу я, – с отчаянием говорила она. – Не интересны они мне: пресные, скучные…» «Ты бы на Юг съездила, развеялась», – не унимались женщины. И однажды почти силой отправили Катюшу в Крым.

Когда загоревшая и посвежевшая вернулась она домой, наперебой стали расспрашивать: что да как. «Я там познакомилась с одним человеком, он немного моложе меня, но очень симпатичный, работает инженером... Зовет меня замуж», – рассказывала Катерина. А через неделю появился и сам «герой». Соседки выбор одобрили: выходи, не раздумывай. Катя и сама склонялась к тому, чтобы принять

предложение. Вроде бы все складывалось. Он уехал увольняться с работы и готовиться к переезду. А вдогонку невеста отправила письмо с отказом: извини, мол, не могу. Не выдержала Катя… Умом понимала, что он хороший, добрый, да после долгого перерыва вновь появился «тот»…

Сын Кати вырос, женился и уехал. А она по-прежнему одна. Стала замкнутой и молчаливой. Только если выпьет немного, становится похожей на себя прежнюю – живую и веселую.

«Величайшая загадка и боль психотерапии»

«Женщины эти – величайшая загадка и боль психотерапии, – говорит известный психотерапевт А.Палеев. – Наверное, ни одно невротическое расстройство не порождает столько разногласий, споров, научных дискуссий, сколько любовная зависимость. Причем споры длятся со времен появления психотерапии. Но и сегодня мы знаем об этом состоянии очень немного».

Как свидетельствует статистика, каждая третья женщина, приходящая на консультацию, страдает от любовной зависимости. Мужчины тоже попадают в любовную ловушку, но реже. Это разрушительное состояние очень похоже на наркотическую зависимость. Чувство может быть взаимным и не разделенным, но в любом случае оно дурманит, как наркотик. К сожалению, его часто принимают за настоящую любовь.

Опыт такой «любви» не проходит бесследно. Нередко женщины всю жизнь страдают от любовных зависимостей, попадая из одной в другую, растрачивая лучшие годы.

Мужчины чаще всего, испытав подобные муки один раз, разочаровываются в любви. Боясь новых страданий, они запрещают себе любить, оправдывая это тем, что любви нет вообще, ее придумали. И начинают неосознанно мстить женщинам: влюбляют в себя, а потом неожиданно бросают, зная, что если это случится в разгар романтических отношений, то женщина станет зависимой. Потом можно будет возвращаться и уходить снова, манипулировать ею как угодно, использовать.

Но самое печальное, что, испытав такую страстную любовь, другой любви, спокойной и счастливой, человек уже не хочет. Ему не хватает мук, безумных страданий, острых ощущений. И, встретив настоящую любовь, он вполне может пройти мимо.

В чем причина?

Специалисты пытаются ответить прежде всего на два вопроса: в чем причина таких состояний и как помочь? Ряд психологов утверждает, что в любовную зависимость попадают люди, у которых низкая самооценка и негативные программы, заложенные родителями. И еще чрезмерная потребность в любви, являющаяся следствием перенесенного в детстве отторжения родителями и потери чувства защищенности. Главная особенность зависимых – отсутствие или недостаток любви к себе.

Психолог М.Морозова считает, что одной из причин возникновения зависимости являются негативные программы, заложенные в нас литературой, воспевающей несчастную, страстную любовь.

Еще одна из гипотез состоит в том, что эмоциональная сверхзависимость возникает тогда, когда мужчина совпадает с образом идеального партнера в бессознательной части психики. Это происходит, если идеальный образ очень четкий и энергетически мощный. Такое бывает далеко не у всех. У большинства идеал достаточно гибок. Еще нужно, чтобы в то время, когда такая фиксация происходит, женщина переживала особое состояние: жажду любви, потребность в сильных чувствах. Такая потребность усиливается в периоды жизненных трудностей. Если в это время встречается мужчина, «накладывающийся» на бессознательный образ любимого, женщина на долгие годы оказывается в плену собственной страсти.

А есть специалисты, которые полагают, что любовная зависимость вообще никакого отношения к любви не имеет. По их мнению – это сексуальная девиация (отклонение)...

Как помочь?

Какие только методы не применяются для попавших в психическую и сексуальную зависимость. И различные виды психоанализа, и гештальт-терапию, и НЛП… Но все они малоэффективны.

Состояние зависимости от другого человека уходит корнями в детство – в зависимость ребёнка от родителей. Именно она проецируется во взрослую жизнь.

Психологи рекомендуют такое упражнение. Примите удобное положение, расслабьте тело, делая дыхание более глубоким и медленным. Когда почувствуете себя полностью расслабленной, представьте, что вы идёте по дороге. Это необычная дорога, она ведёт в ваше детство. Вы видите на этой дороге маленькую девочку 4-5-ти лет. Это вы в детстве. Подойдите к ней, присядьте рядом, возьмите на руки, погладьте, успокойте. Скажите, что вы очень любите её и будете защищать, что она всегда сможет положиться на вас, что в жизни у неё всё будет хорошо и вы всегда будете рядом. Поиграйте вместе и после этого медленно по той же дороге возвращайтесь назад.

Если по каким-то причинам вы не сможете войти в нужное состояние, увидеть себя маленькой девочкой, вам стоит обратиться к специалисту.

«После многих неудач, – пишет Палеев, – специалистам удалось сформировать технику «гипнотического отрыва». Особыми формулами внушения образ любимого выводится из психики. И в результате начинает восприниматься, как человек из далекого прошлого, к которому вы когда-то испытывали влечение… За несколько сеансов удается освободить женщину от страданий и возродить для новой любви».

А.В.Леви советует всем несчастным влюбленным: «Растить в себе свободного человека… Выживать помогает хорошая литература, поэзия, музыка, живопись. Далее – работать, думать, развлекаться, по мере возможности, смеяться над собой и любить, изо всех сил продолжать любить. Разрешается излагать свои мысли и чувства на бумаге, можно в стихах, в музыке, в танце… Любить творчески. Помогает!»

Автор - Галина Синаревская

Источник