Любовь или зависимость?

Мы часто слышим или произносим фразу «Я тебя люблю!». Но мало кто задумывается, действительно ли это любовь или то, что мы хотим считать любовью. Нередко любовь путают с эмоциональной зависимостью, которая является суррогатом любви и эмоциональной близости.

Когда человек вынужден прибегать к разного рода заменителям? Только тогда, когда оригинал недоступен. А. Маслоу предложил термин «дефицитарная любовь», то есть привязанность, основанная на недостатке. Чего не хватает тем людям, которые подменяют понятия и называют свою невротическую потребность в эмоциональной близости любовью?

Залог любых гармоничных отношений - это эмоциональная стабильность индивида, а желание испытывать или не испытывать те или иные эмоции - основной мотив поведения человека. Базовая тревожность, вызывающая невроз, у людей зависимых формирует жизненную установку и глубинный мотив обрести спокойствие и избавиться от страха. Поведение невротика направлено на устранение этого состояния, то есть на самого себя.

Важно понимать, что человек, который боится, любить не может. В любых отношениях «зависимый» занят тем, что удовлетворяет только свои потребности - избавляется от тревожности и ищет спокойствия, до других и их потребностей ему нет дела. Для всех окружающих его людей всегда будет уготована роль инструмента, с помощью которого эта иллюзорная безмятежность будет достигнута. Партнер бессознательно чувствует утилитарное отношение к себе и эгоистическую установку. Рано или поздно такое положение вещей перестает его удовлетворять.

Базовая тревожность, лежащая в основе эмоциональной зависимости, формируется в детстве. Для ребенка жизненно необходимо чувствовать себя желанным, любимым, принятым. Это важные условия гармоничного развития личности. Если дети живут в ситуации игнорирования, дефицита внимания и поддержки, то вырастая они переносят свои требования на партнера и ждут от него или вменяют в обязанность дать им то, чего они так и не получили от родителей. Отличительная черта такой требовательности - невозможность ее удовлетворить, ему всегда будет недостаточно.

Характерные признаки эмоциональной зависимости:

1. Навязчивый характер. Такие люди не видят границ контакта, «душат своей любовью» и нарушают одно из важных правил эффективной коммуникации: позитивная открытость проявляется на умеренных уровнях близости. «Я тебе всю жизнь отдала!» - «А кто тебя просил?» Невротик кладет на алтарь любви всю свою жизнь, а затем ждет платы за свою жертву.

2. Отсутствие уважения к себе. «Зависимый» всегда будет платить любую цену, ведь для него привязанность к другому - жизненная необходимость. Покорность, стремление угодить, игнорирование собственных потребностей, отказ от своих ценностей – желая

удержать партнера, невротик готов на все. Тирания в семье, многолетние издевательства – жертва вполне готова терпеть, если получает иллюзию эмоциональной близости.

3. Чувство обиды. Невротик возмущается своим зависимым положением, сначала он ведет мысленный монолог, а затем начинает высказываться вслух. Все, что он может произносить, - претензии. Но выходить из этих отношений он не собирается из-за страха потерять партнера и обвинять он будет именно другого, не осознавая, что только он сам и его установки поставили его в такое положение.

4. Неспособность быть одному. Невротик, будь то мужчина или женщина, испытывает тревожность и несчастлив, если рядом нет представителя противоположного пола. Он в постоянном поиске и хватается за первого попавшегося, потому что не интересуется другим человеком, он ему и не нужен - важно наличие самих отношений. Как следствие - конфликты, расставание и новый поиск, который невозможно остановить, ведь главный мотив - быть любимым всеми женщинами или мужчинами. Поэтому промискуитет - это не распущенность, а закономерный итог воспитания в условиях дефицита эмоциональной близости.

5. Категоричность, позиция «все или ничего». Любая критика воспринимается как унижение, любое требование как предательство, а любое внимание к третьим лицам - как пренебрежение. То, что эта любовь не искренняя, можно убедиться тогда, когда что-то меняется и желания невротика не исполняются. Сверхзаботливая мать убеждает себя и окружающих, что действует на благо ребенка, но на самом деле для своего успокоения, и если дитя отступит от намеченного мамой плана – он неизменно встретится с ее гневом.

6. Враждебность по отношению к другим людям. Ребенок, не получая от родителей любви и поддержки, формирует в себе недоверие и враждебность к окружающему миру. Невозможно любить человека и желать ему зла. Эту черту наглядно демонстрирует ситуация измены - если в ответ на подобного рода предательство у человека возникает желание отомстить, то ему стоит усомниться в искренности своих чувств.

7. Люди такого склада могут получать любовь, к которой они стремятся, но не могут принять ее. Ощущение счастья и спокойствия как результат отношений для них временны. Страх, недоверие, подозрительность рано или поздно возьмут верх над теми позитивными эмоциями, которые сопровождают близость. У невротика существует бессознательная внутренняя установка, что никто не сможет полюбить его, если даже мама не смогла этого сделать. Убеждение, что тебя невозможно любить, ведет к неспособности любить самому.

Существует крайняя степень невротической потребности в любви - контрзависимость. С одной стороны, эмоционально зависимый человек, пытаясь избавиться от своей тревожности, ищет другого, который дал бы ему успокоение, а с другой - не испытывает удовлетворения, когда он рядом. Его страх только усиливается, подпитываясь страхом потерять то, что для него является главной ценностью. Страх, что жизнь разрушится, если его бросят или предадут, приводит к тому, что невротик предпочитают вообще не

заводить отношений и остается одиноким только лишь потому, что тревожность, вызванная возможностью быть оставленным, намного выше, чем та, что сопутствует отсутствию близкого человека.

Есть ли у таких людей возможность построить отношения?

Зависимый человек может привлечь к себе внимание эмоционально стабильного партнера, но задержаться всерьез и надолго с ним может только тот, кто находится в таком же положении, то есть невротически зависимая особь. Психически здоровый человек сознательно, а чаще бессознательно «раскусит» истинную природу такой любви и скоро ретируется. Поэтому шансы построить долгосрочные и гармоничные отношения в этом случае стремятся к нулю.

К. Хорни в книге «Невротическая личность нашего времени», объясняя невротическую привязанность, привела отличную аналогию с деревом: человек лезет на дерево в одном случае для обозревания окрестностей, в другом - спасаясь от дикого животного. В первом случае он может выбирать дерево, наиболее подходящее для его цели, во втором - готов забраться на что угодно, лишь бы выжить.

Основа для любого разумного выбора, в том числе и спутника жизни - эмоциональная стабильность, имеющая в своей основе самодостаточность. Человек, обладающий таким качеством, способен строить только позитивные отношения, он чувствует свою притягательность, настроен получать любовь и получает ее. Это главное лекарство от несчастной любви и эмоциональной зависимости. Когда человеку достаточно самого себя, и он чувствует себя спокойно и наедине с собой, и рядом с другим. Отношения для него - не способ спасения, а дополнительный бонус к его и так состоявшейся жизни.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: эмоциональная зависимость, самодостаточность, тревожность, невротическая потребность, любовь, невротик, страх, промискуитет, враждебность, эмоциональная близость

Источник фото: exploringyourmind.com

