Любовь или зависимость (одержимость любовью)

- Кулаков Сергей Александрович
- Зам.директора по реабилитационной работе Медицинского «Центра «Бехтерев», д.м.н.,профессор

E-mail: sergeykulakov52@gmail.com

Чем занимается психотерапия

- Психотерапия - это изучение и осознание превратностей любви. Все беды и несчастья, с которыми люди приходят в кабинет психотерапевта, имеют одну общую составляющую - определенную фрустрацию, связанную с любовью. Любовь обретенная или любовь потерянная, любовь, которую ищут, или любовь, которую, кажется, вообще нельзя найти, - именно она нарушает жизнь человека, ищущего внимания и заботы со стороны другого, способного излечить его недуг (И.Ялом).

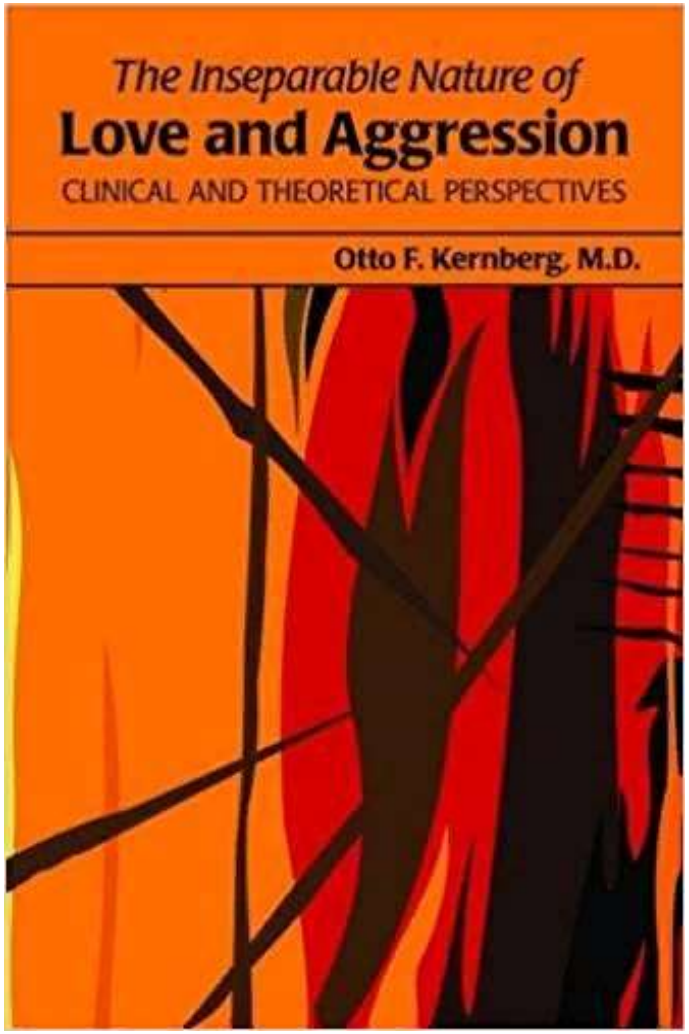
Любовь или зависимость

- Разрушительной зависимость становится тогда, когда она заставляет человека отказаться от своих интересов, важных потребностей и жизненных ценностей. В нашей культуре такое поведение часто еще и поддерживают, называя его любовью.

- Любовь действительно связана с выходом за рамки своего я, но совсем по-другому. Любовь не мешает человеку реализовывать свой потенциал, любить, кроме партнера, весь мир и себя как его часть. Любящий человек стремится творить, а не приносить себя в жертву, вступать в диалог, а не подчиняться.

- В случае зависимости часто можно наблюдать, что отношения партнеров полны страдания, взаимных обид, упреков и ожиданий. В таких отношениях невозможно искренне выражать себя и ясно видеть другого. Партнеры постоянно нарушают личностные границы себя и друг друга, пытаясь, переделать то его\её: «научить», «излечить», «наказать», «исправить», партнера или самого себя.

Неразделимая природа любви и агрессии



Любовь или зависимость, болезнь ли?

«Томление от любви» («lovesick») имело тысячелетний «стаж» признанного заболевания

- Гёте «Страдание молодого Вертера»
- Ф. Достоевский «Идиот»
- Л.Толстой «Анна Каренина»
- Сомерсет Моэм «Бремя страстей человеческих»
- Эрих.М.Ремарк «Триумфальная арка»

ЛЮБОВЬ И ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- **Любовная зависимость – это зависимость от человека, сильная страсть.**
- **Всемирная организация здравоохранения признала любовь болезнью.**
- **Великое чувство отнесли к психическим отклонениям, к пункту «Расстройство привычек и влечений», международный шифр болезни - F 63.9.**

Любовь как «болезнь»

- F 63.9 — под таким номером любовь внесена в реестр заболеваний Всемирной Организацией Здравоохранения.
- . Иначе пункт F 63.9 именуется «Расстройство привычек и влечений неуточненное».
- Общие симптомы:
- — навязчивые мысли о другом;
- — резкие перепады настроения;
- — пониженное чувство собственного достоинства;
- — жалость к себе;
- — бессонница, прерывистый сон;
- — необдуманные, импульсивные поступки, включая прием ПАВ
- — перепады артериального давления;
- — головные боли;
- — аллергические реакции;
- — синдром навязчивой идеи.

Пиковые духовные переживания

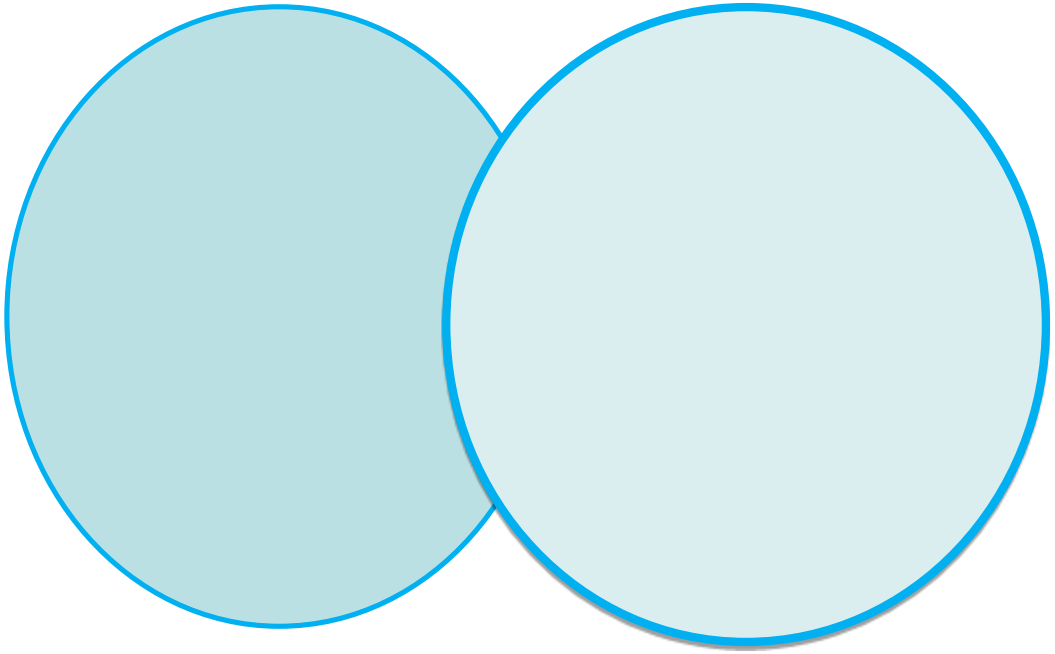
То, что испытывает зависимый при соединении с партнером сходно с другими «адреналиновыми» или «эндорфиновыми» зависимостями- гемблинг, джоггинг = восторг, эйфория, экстаз, неземное блаженство. Эта ценность, к которой стремится зависимый человек

Любовь или зависимость?

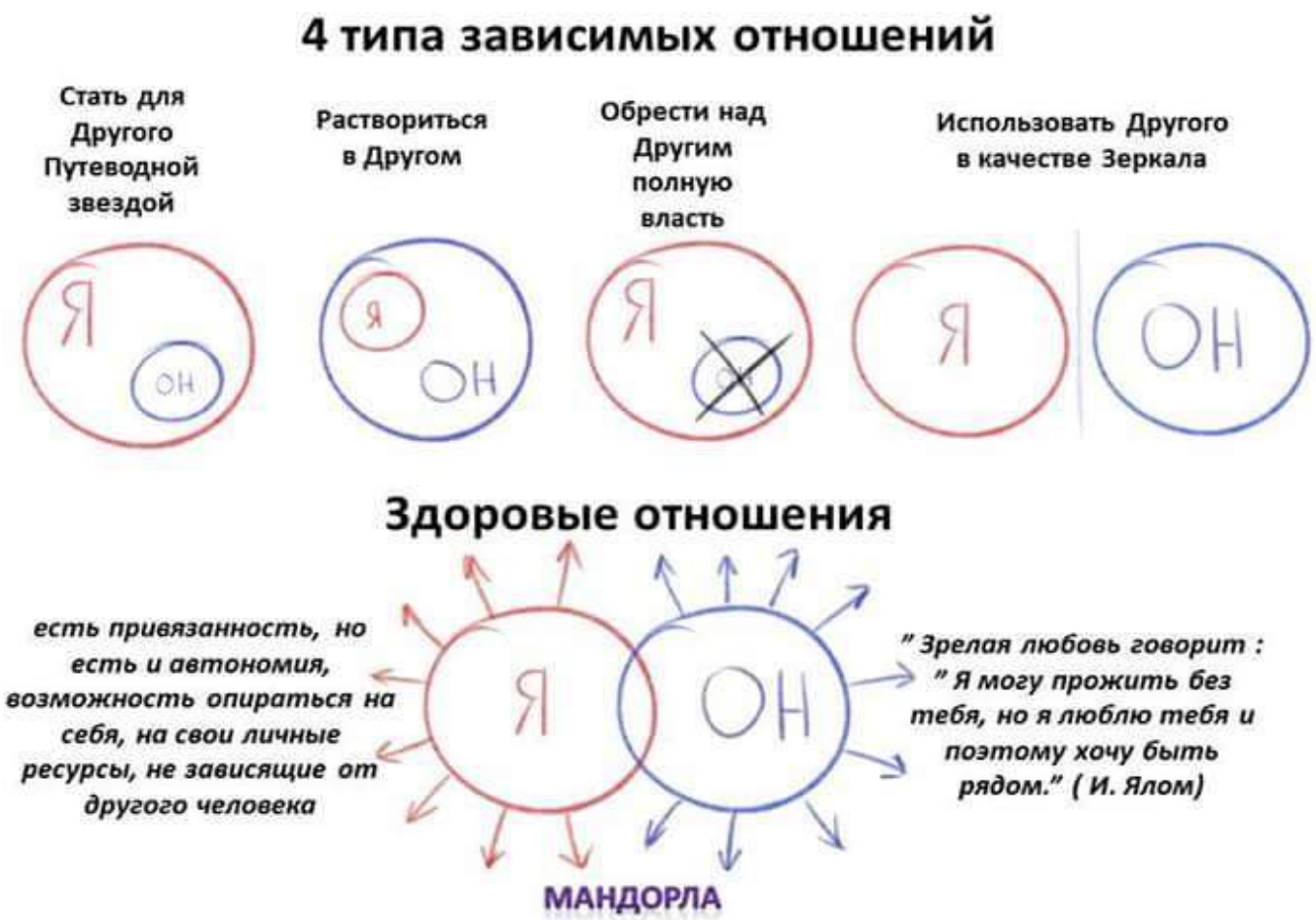
Леонид Дербенёв

Ты,
Теперь я знаю, ты на свете есть,
И каждую минуту
Я тобой дышу, тобой живу
И во сне, и наяву.
Нет!
Мне ничего не надо от тебя,
Нет, все, чего хочу я, –
Тенью на твоем мелькнув пути,
Несколько шагов пройти.

Любовь или зависимость

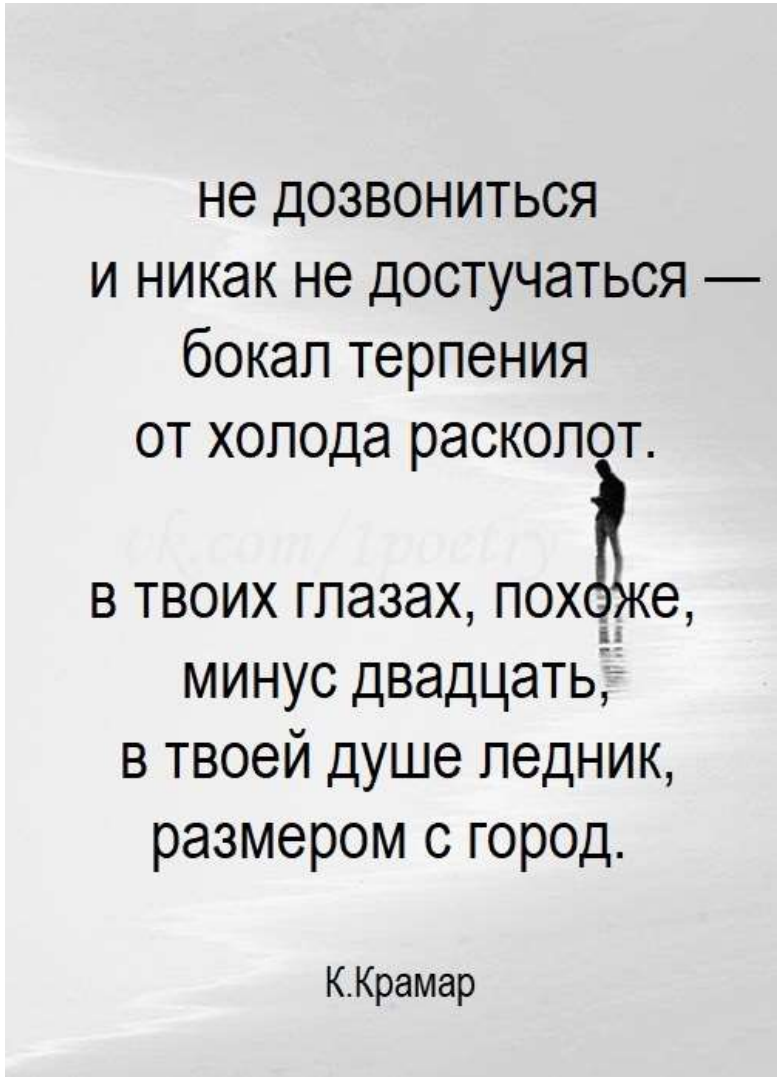


Зависимые и здоровые отношения



Любовь или зависимость

Случай Арсения.Зависимость от демонической любовницы



Характерные признаки зависимых отношений:

- навязчивое чувство ревности, проявляющееся недоверием и гиперконтролем;
- стремление каждую минуту проводить вместе с объектом зависимости;
- развитие апатии и депрессивных состояний при вынужденном расставании с партнером;
- отсутствие собственных увлечений и интересов в пользу жизненных приоритетов другого человека;
- концентрация всех планов на будущее, надежд и ожиданий на объекте зависимости;
- готовность прощать и терпеть обиды, измены, насилие и другие проявления жертвенности;
- отсутствие интереса к работе, друзьям и другим сферам жизни.

Эмоциональные качели

- Вызывают эмоциональное истощение зависимого. Зависимый сгорает в пламени чувств.
- Полюса:все прекрасно-все ужасно, от эйфории к отчаянию, от своей незаменимости к брошенности. Требуется несколько лет, чтобы прийти в себя после развода

Заколдованный круг

Не могу преступить через себя

Замкнутый круг «сближения-отдаления».

- Замкнутый круг страданий. Страдание от идеализации и страдание от невозможности отказаться от этих неудовлетворяющих отношений.

Нереалистические надежды на улучшение отношений

- Блаженное состояние, которое он все реже испытывает рядом с партнером, уже не может компенсировать негативные эмоции, также связанные с партнером.

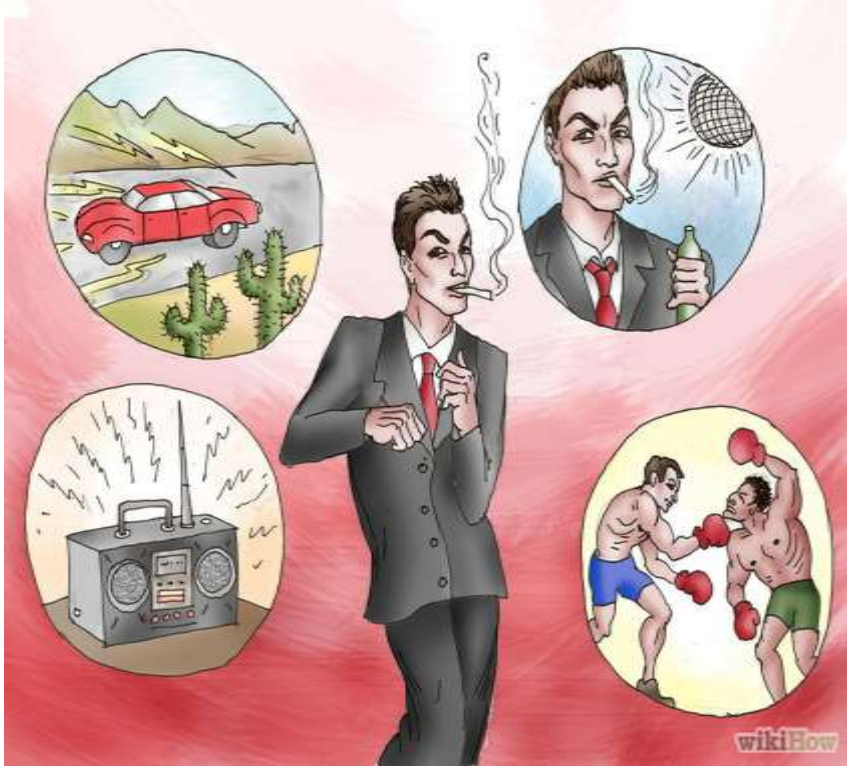
Будет ли опора?

Ревность

Ценности

- Сужение горизонта ценностей и утрата отношений с внешним миром. Ценность отношений с партнером для зависимого человека становится доминирующей
- С точки зрения ближайшей перспективы не может представить свою жизнь без партнера, а с точки зрения длительного жизненного горизонта эти отношения видятся им бессмысленными.
- Отчуждение от самого себя.

Семейные ценности



Аутентичность

Потеря свободы

- Зависимость переживается ощущением собственной ничтожности перед влечением к партнеру, на которое нет внутреннего согласия
- Безличное, аперсональное поведение. Удовлетворение дефицитов зависимого. Не происходит «встречи».

Как понять, что вы находитесь в зависимых отношениях с партнером?

Вы не принимаете никаких шагов для прекращения отношений, даже если осознаете, что они не приносят вам пользу

Вы ищите оправдания, себя и/или своего партнера, вовне (виноваты другие люди или обстоятельства)

Вы испытываете страх даже при мысли об изменении отношений, в результате чего цепляетесь за них еще сильнее; Вы испытываете беспокойство вплоть до физического недомогания при первых шагах к изменению отношений, при этом избавится от них помогает только возвращение к старой привычной модели;

Вы чувствуете испуг, тревогу, полное одиночество, опустошенность и бессмысленность жизни, если решаетесь на осуществление изменений.

Патологии сексуальных отношений в связи с нарциссической структурой личности

- Тотальная неспособность любить и поддерживать устойчивые любовные отношения – плата за патологическое грандиозное эго. Заинтересованы в наиболее желанном, самом лучшем, знаменитом и т.д. сексуальном объекте, который они кратковременно идеализируют, развивают отношения с ним и тут же обесценивают, разрывая отношения. Причина – очень сильная ранняя фрустрация(облом) потребности в любви в состоянии ранней зависимости от объекта, как следствие — интенсивная агрессия, которая приняла форму сознательной и бессознательной зависти. Позиция превосходства, контроля, необходимость постоянного восхищения, неспособность к зависимости, выработка защит от зависимости, неспособность любить кого-то, кто хочет от них зависеть.
- Зависть влияет на сексуальную жизнь нарциссических пациентов. Они способны на интенсивное сексуальное возбуждение и сексуальное желание, которыми они подменяют глубину эмоциональных переживаний с партнером. Цепочка: влюбленность – зависть – обесценивание – разрыв. Череда подобных любовных отношений, присущая таким людям в молодом возрасте, сопровождающаяся бурной сексуальной жизнью, в долгосрочной перспективе приводит к общему разочарованию и неспособности к любым отношениям, депрессии после 50 лет. Сексуальная жизнь тогда принимает форму фантазии, сводится к просмотру порнографии и мастурбации. Терапия занимает долгое время и очень затруднительна.

Полный запрет на сексуальное функционирование

- Пограничные пациенты с сильными агрессивными импульсами и примитивными садомазохистскими фантазиями. В детстве из-за патологических отношений с матерью произошло первичное нарушение эротизма, сензитивности и способности реагировать на стимуляцию эротических зон.
- Тотальная неспособность к чувственной сексуальной реакции, отсутствие интереса к мастурбации и сексуальному возбуждению или оргазму.

Почему люди идут в травмирующую зависимость?

Недолюбленность родителями в детском возрасте	Нежелание нести ответственность за свою жизнь и все, что с ней происходит
Инфантильность	Страх одиночества
Неспособность принимать решения	Страх быть отвергнутым
Заниженная самооценка	Жесткий контроль в детстве родителями
Неуверенность в себе	Отсутствие безопасности и чувства защищенности
Насилие	Душевная травма, полученная в детстве

Характеристики способности к зрелой любви

- 1. Нежность, любовь, идеализация, страсть
- 2.Интерес к жизненному плану партнера (без разрушительной зависти).
- 3. Базовое доверие: обоюдная способность быть открытыми и честными, даже в отношении собственных недостатков.
- 4. Общие идеалы как основа совместной жизни. Стабильные, удовлетворяющие отношения: создание общих ценностей, дети,профессия
- 5. Зрелая зависимость; возможность принять помощь (без стыда, страха или вины) и оказать помощь; справедливое распределение задач и обязанностей – в отличие от борьбы за власть, обвинений и поисков правых и виноватых, которые ведут к взаимному разочарованию.
- 6. Постоянство сексуальной страсти. Любовь к другому, несмотря на телесные изменения и физические недостатки.
- 7. Признание неизбежности потерь, ревности и необходимости защищать границы пары. Понимание, что другой не может любить нас точно так же, как мы любим его.
- 8.Способность терпеть и выдерживать гнев и раздражение другого человека без потери интереса к партнеру также характерна для зрелости.
- 9.Способность к настоящему прощению, в отличие как от мазохистического подчинения, так и от отрицания агрессии.
- 10.Способность принимать жесткие непереносимости -это весьма малая плата за последующую гармонию в отношениях

Конфликты в паре неизбежны

Самые серьёзные связаны с неверностью. При оптимальном уровне отношений возможно достижение прощения и выхода отношений на новый уровень.

Но возможен и разрыв. Если конфликтом затронуты все области (повседневной жизни, ценностей и сексуальной жизни),это может указывать на скорый разрыв отношений Разрыв пары это весьма травматичное событие, поднимающее много гнева, и на его проживание может уйти от одного до трех лет.

Как избавиться от эмоциональной зависимости

- 1.Для этого, в первую очередь, необходимо признать свою зависимость. Одним из признаков любой зависимости является отрицание. Ведь признать себя зависимым – это значит сделать первый шаг от привычных способов удовлетворения потребностей – в неизвестность.
- 2. Наладить контакт с собой, способность принимать себя. Развитие возможностей предъявлять свои потребности в контакте с другим человеком, заботиться о себе.
- 3. Одновременно вы можете развивать устойчивость к переживанию сильных и противоположных эмоций. Часто мы впадаем в зависимость, когда не в силах принять свою тревогу, стыд, вину или даже надежду, одновременно переживать агрессию и любовь – многие люди предпочитают оставлять только одно чувство, и подавлять другое.
- 4. Принятие ответственности за свою жизнь.И одновременно – отказ от ответственности за других людей, за их судьбу и решения.
- 5. Вернуть себе способность чувствовать уязвимость и привязанность, переживать потребность в близости. Можно назвать эту часть «внутренним ребенком» или даже «внутренним котенком» (потому что это природная, телесная часть), который вынужден прятаться в глубинах вашего бессознательного.
- 6. Горевание.Работа с травматическим опытом связана с работой горя. В результате него мы взрослеем.