

# Любовь – партнерство или зависимость?

Далеко не всегда можно точно определить, к чему более тяготеют ваши отношения – к определению зависимости или партнерства? Потому что любые отношения предполагают некую зависимость друг от друга и взаимные обязательства. Или обязательства длительное время односторонние – в случае отношений родителя с ребенком.

Но тем не менее, критерий зависимости существует: это когда ваша любовь становится центром, определяющим все остальные события вашей жизни, и таким образом, начинает мешать всем остальным аспектам вашей жизни.

В этом случае все ваши жизненные решения являются не следствием ваших желаний и здравого смысла, а исходят из того, что вам требуется доза внимания, любви или определенного отношения от объекта вашей зависимости. Само собой, зависимый человек весьма редко осознает свою зависимость – точно так же, как алкоголик или наркоман не признают своей болезни.

Любовная зависимость у одного из партнеров обязательно должна встретиться с зависимостью другого партнера, которая ее органично дополнит. Поэтому, если женщина склонна к любовной зависимости, то она обязательно найдет мужчину, который тоже склонен к зависимости! Но другого характера – к зависимости избегания. Эта сладкая парочка неразлучна.

Склонная к любовной зависимости женщина окунается в любовь с головой и на все готова ради своего мужчины. А тот всеми силами стремится в обратную сторону – у него своя зависимость. Но поскольку мужчина тоже хочет отношений (а как иначе – их все хотят!) – он их поддерживает, но на необходимом минимуме. Сблизиться нормально ему не дает его зависимость избегания.

Женщина подсознательно чувствует, что если она хотя бы чуть-чуть убавит силу своей любви – отношения заглохнут и партнер уйдет. Поэтому она часто сама рвет такие отношения, чтобы сберечь хотя бы остатки самоуважения. Вот и выглядит это со стороны, будто она уходит, а мужчина страдает.

Оставаться и далее в этой иллюзии весьма опасно: можно всю жизнь строить отношения по такому принципу. Но если посмотреть в глаза своей зависимости, признать ее, есть шанс научиться строить более здоровые отношения. И самое главное – с другими мужчинами. Не склонными к зависимости избегания.

Я привела пример с женщинами, но на месте зависимого точно так же может оказаться и мужчина. И тогда сценарий развернется с точностью до наоборот.

Попробуйте прислушаться к характеру своих чувств и обратить внимание на такие **признаки любовной зависимости**:

- Вы постоянно вспоминаете предмет своей любви – по многу раз в день, и эти мысли носят навязчивый характер, сами лезут в голову (в качестве эксперимента попробуйте подсчитать, сколько раз в день вы вспомнили о любимом – цифра может привести вас в ужас).
- Вы ждете от вашего партнера того, чего он дать вам не может – и в принципе не способен (то есть, у вас имеются завышенные ожидания, когда вы говорите себе «пусть он сейчас не проявляет этих качеств – но я вижу в нем огромный потенциал!»). Налицо – идеализация партнера.
- Вы всегда его оправдываете, что бы он ни натворил – и даже тогда, когда он действительно виноват, вы сами чувствуете себя виноватым.
- По вышеуказанной причине постоянного чувства вины вы не способны критически взглянуть на ваши отношения.
- Вы заботитесь об удовлетворении потребностей партнера в ущерб своим собственным.
- Вы боитесь, что недостойны своего партнера, потому что склонны сравнивать его с

собой и он кажется вам лучше.

- Вы опасаетесь, что поведи вы себя естественно – он вас тут же бросит, поскольку не станет терпеть ваши выходки. И потому вы склонны вести себя так, как нравится партнеру.

Вполне возможно, что вы находитесь по другую сторону баррикад, когда ваш партнер страдает зависимостью к вам, а вы проявляете **зависимость избегания**. Тогда вы сможете заметить следующее:

- Как только вы начинаете замечать, что партнер хочет сделать ваши отношения ближе и откровенней, вы начинаете отдаляться: все ваши усилия направлены на то, чтобы сдерживать напор партнера и не дать отношениям перейти в фазу близких.
- Вы боитесь потерять «свободу» в отношениях.
- Вам кажется, что «брак все портит», а настоящая любовь возможна только на некотором расстоянии друг от друга.
- Своим увлечениям, работе и друзьям вы уделяете гораздо больше времени, чем любимому человеку.
- В глубине души вы боитесь, что недостойны своего партнера и что он вас бросит – именно поэтому в вас живет убеждение, что не стоит влюбляться слишком сильно, чтобы в будущем уберечься от страдания при расставании.

Как видите, обе зависимости имеют одинаковые причины, которые коренятся в детских или юношеских травмах. Люди, которые образуют пары по принципу отношений зависимости, имеют похожие психологические черты, которые только проявляются по-разному. Но оба партнера имеют проблемы с искренним проявлением чувств и страх

интимности, что мешает им строить здоровые отношения.

Если вы заметили у себя ряд признаков любовной зависимости или зависимости избегания – не расстраивайтесь. Нужно радоваться! Это значит, что у вас повысилась критичность по отношению к себе и теперь вы наверняка сможете избавиться от зависимости. Признать свою зависимость – наиглавнейшее условие для освобождения от нее.

Теперь у вас появился шанс отличить болезненное поведение от здорового и научиться со временем строить партнерские, а не зависимые отношения.

Автор - **Влада Богатская**

[Источник](#)