

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Любовь, влюбленность, привязанность, зависимость

Поговорим в данной статье о приведенных в заголовке понятиях. Я специализируюсь на отношениях – мужско-женских, семейных, дружеских. Мне нравится эта тема. Я женат уже почти 25 лет, но, правда, по очереди на трех женщинах (на двух был, а на третьей сейчас). Вопросы отношения полов меня всегда интересовали, и что греха таить вначале это было по поводу неудовлетворенности в собственных отношениях. Однако прожив в браке столько лет я, на мой взгляд, на собственном опыте, а сейчас и на основе данных психологического обучения, опыта моих клиентов сумел в своей семье выстраивать здоровые отношения, которые позволяют жить с удовольствием. Так что мне есть чем поделиться и в частности по вопросам любви, влюбленности, привязанности и зависимости.

Многочисленные любовные романы, описывающие страсти между мужчинами и женщинами пестрят возвышенными эпитетами про такое прекрасное чувство, как любовь. Когда влюбленный отправляется в далекие приключения ради одной единственной, достигающей звезды с неба, совершает подвиги, безумно ревнует и еще что-то в таком же духе и в превосходной степени. На мой взгляд, большинство из этих книг написаны не про любовь, а про такое сногшибательное, не догадывающееся сжигающее изнутри чувство – влюбленность. Не буду подробно останавливаться на механизме возникновения данного чувства, более подробно о нем можно почитать в моей статье «Механизм возникновения влюбленности» <http://psiholog-petrov.by/a35255-mehanizm-vozniknoveniya-vlyublennosti.html>. Скажу лишь, что главной чертой влюбленности является несвобода (ты как бы пленник данного чувства) и, по большому счету, человек влюбляется в самого себя, проецируя на другого свои представления об идеальной женщине или мужчине. Это прекрасное и нужное чувство, но это не про другого человека, это такой собственный нарциссический проект.

Любовь, это уже про другого. Это скорее даже не чувство, а выбор по отношению к другому человеку. Любовь, на мой взгляд, соткана из нежности, признательности, восхищения, благодарности, удивления. Но есть в нем и грусть, злость, непонимание. Это уже о другом человеке. Точнее о том, как мне рядом с другим человеком. Она более спокойная чем влюбленности, не гонимая в отличие от последней, и может то появляться, то прятаться на время. Более подробно о любви и отличии ее от влюбленности в моей статье «Любовь и влюбленность, есть ли отличие» <http://psiholog-petrov.by/a35326-lyubov-vlyublennost-est.html>.

Любовь появляется уже после влюбленности и процесса разочарования своим возлюбленным (об этом можно почитать в статье «Разочарование партнером в здоровых отношениях неизбежно» http://www.b17.ru/article/razotharovanie_partnerom/), но может возникнуть и

без нее. Для этого в отношениях должна сформироваться привязанность. Привязанность это когда я могу в принципе жить без тебя, но с тобой мне лучше, полнее, комфортнее, интереснее. И поэтому я выбираю быть вместе. Здесь важно различать привязанность и зависимость. Зависимость это когда я не могу без другого человека, ну никак не могу. Мир перевернется если его (ее) у меня не станет. И это уже про несвободу, выбора в данном случае нет.

Вернусь к привязанности. Это состояние позволяет нам оставаться друг с другом в отношениях. Особенно это важно когда угасает влюбленность, на смену приходит отрезвление и ваш партнер предстает перед вами во всей своей «красе». И не потому, что он плохой, по большому счету он такой же как вы, просто это всегда неожиданно и сопряжено с сильнейшим разочарованием (в лучшем случае) или обесцениванием (в худшем). Вот тут-то сформировавшаяся привязанность (если она есть) дает шанс сохранить отношения.

А вот когда появляется зависимость, то жизнь из отношений начинает уходить. Как правило, зависимость сопровождается появлением таких чувств как злость, ненависть, раздражение по отношению к партнеру. Вроде бы все хорошо, партнер рядом, но одна мысль о его потере вызывает приступ ужаса. Здесь появляется хорошо удобренная почва для манипуляций. И, как правило, партнеры этим с удовольствием пользуются. А манипуляции здорово разрушают отношения, но удержаться от них в зависимых отношениях очень сложно, слишком велик соблазн.

Тогда как же быть, если в отношениях количество трудностей, в том числе связанных с зависимостью, только увеличиваются? Ответу банально – нужно идти к специально обученным людям – психологам. И не по тому, что они лучше знают как нам жить, а по тому, что они обучены замечать особенности в выстраиваемых нами отношениях. Могут показать вам ваши особенности и возможно научить другим разным способам выстраивания отношений. Как то так.

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 29 апреля 2015, 440 просмотров

<https://www.b17.ru/article/lujbov-vlujblennost-priviazanost-zavisim/>