

УДК 316.472.42

Л.А. ПЕТРЕНКО

ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ (АДДИКЦИЯ): ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ, ПРОЯВЛЕНИЯ И ПУТИ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ В ГЕНДЕРНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

В статье анализируется понятие и сущность любовной зависимости, даются различные трактовки основных признаков и проявлений любовной зависимости в гендерных отношениях, дается краткая характеристика основных черт личности аддикта, определяются основные пути преодоления любовной зависимости в гендерных отношениях.

Ключевые слова: *зависимость, любовная зависимость, любовная аддикция, аддикт, объект зависимости, признаки любовной зависимости, проявления любовной зависимости, пути преодоления любовной зависимости.*

Гармоничные гендерные отношения характеризуются наличием свободы между партнерами. Любовь, отношения, супружество не должны порождать порабощение одного партнера другим, а приносить в их жизнь нечто ценное и улучшать ее. Несвобода партнеров в гендерных отношениях может привести к возникновению любовной зависимости и, как следствие, к гендерному насилию. Тема любовной зависимости приобретает в современном социуме все большую популярность, она весьма обширна, местами противоречива и сложна, в связи с чем требует дальнейшей ее научной разработки.

Анализ этого сложного социально-психологического явления целесообразно начать с определения понятия любовной зависимости (аддикции).

Любовная зависимость – это аддикция, сформированная на базе межличностных отношений. Любовная аддикция – это аддикция отношений с фиксацией на другом человеке, для которой характерны отношения, возникающие между двумя аддиктами. Поэтому отношения, в которые вступает любовный аддикт, называются соаддиктивными. Наиболее типичным для них вариантом являются отношения любовного аддикта с аддиктом избегания.

С точки зрения И. Ципоркиной, Е. Кабановой, любовная зависимость – это чрезмерная привязанность к определенному человеку, сопровождаемая потерей самоконтроля, навязчивым поведением, невосприимчивостью к отказам и оскорблениям [7, с. 87].

Изучением зависимости в отношениях в гендерных посвятили свои труды такие ученые, как Т. Парсонс, Г. Спенсер, З. Фрейд, Э. Фромм, Ж. Мишле, А. Воскобойников, А. Гусейнов, Г. Силасте и другие. Однако

эта тема настолько обширна и всеобъемлюща, что требует дальнейшей разработки ее в науке.

Цель статьи – раскрытие сущности любовной зависимости через выявление и анализ ее признаков и проявлений, выработка путей и методов преодоления любовной зависимости.

Распознать первые признаки и проявления любовной зависимости достаточно непросто. Любовная аддикция сложно поддается описанию и диагностированию.

Вот далеко не полный перечень признаков и проявлений любовной зависимости:

1) концентрация аддиктом на объекте своей зависимости все своих мыслей и планов на будущее, а с другой стороны – отсутствие всяческих ориентиров на будущее без центра его жизни – любимого человека;

2) смещение приоритетов в жизни аддикта: со своих интересов на интересы объекта зависимости, что, в свою очередь, приводит к переходу своих интересов на второй план. В результате этих процессов происходит частичная или полная потеря зависимой личностью своих индивидуальных психологических особенностей, хобби, увлечений, профессии. То есть из самобытной интересной личности аддикт превращается в бледную копию своего партнера;

3) измены партнеры аддикт считает свидетельством его непривлекательности и неспособности удержать партнера (партнершу);

4) отсутствие возлюбленного делает жизнь аддикта бессмысленной и тоскливой;

5) принятие аддиктом неадекватного к себе отношения для сохранения и продолжения взаимоотношений с партнером, от которого он испытывает зависимость;

6) постоянный поиск аддиктом подтверждения чувств партнера к нему и в случае их ненахождения – эмоциональные переживания от грусти до депрессии;

7) зависимая личность не принимает самостоятельных решений, она теперь все согласовывает с партнером, он может ее легко переубедить. Аддикт теряет контроль над своей жизнью, так как точка контроля и ответственность переходят к партнеру (а человека при этом никто не спрашивал, есть ли у него готовность и желание нести ответственность за обоих партнеров);

8) в зависимых отношениях сексуальная сфера чрезвычайно деформирована. С одной стороны, аддикт в сексуальных отношениях испытывает постоянную нехватку интимной близости, а с другой стороны, не получает удовлетворение от нее. Поскольку человек, находящийся в любовной зависимости, постоянно испытывает эмоциональное напряжение, в интимной близости он не способен расслабиться и получить сексуальное удовлетворение. В связи с этим даже если партнеры достаточно регулярно вступают в интимные отношения, все равно зависимый партнер не получает тех эмоций, который мог бы получать, находясь в здоровом эмоциональном состоянии.

Обратной стороной деформации сексуальной сферы в зависимых отношениях является использование интимной близости как метода примирения партнеров после конфликта. Сразу следует заметить, что это порочный круг: проблемы в общении никуда не уходят, они лишь на время отходят на второй план. Кроме того, сексуальные отношения, имеющие под собой основу конфликт, не могут сравниться с той близостью, которая возникает из нежных и терпетных чувств партнеров друг к другу;

9) зависимый человек очень боится одиночества, поскольку в аддитивных отношениях частично или полностью теряется его личность. Поэтому одиночество воспринимается как конец жизни и во многих случаях является главным сдерживающим фактором, который оставляет человека в таких ущербных отношениях. Более того, общество постоянно поддерживает в человеке этот страх остаться покинутым и одиноким (особенно это касается женщин).

Данный перечень не является исчерпывающим, поскольку в каждом конкретном случае возможны свои проявления данного явления. Ясно одно: любовная зависимость – это вид психологической зависимости, ничуть не менее опасная форма зависимости, чем алкогольная и наркотическая. Отсюда следует, что любовную зависимость следует лечить и искать различные методы ее устранения.

Попробуем перечислить возможные способы и пути избавления от этого психологического и социального недуга.

Начнем с первого описанного нами признака и проявления любовной зависимости: концентрация мыслей, слов, действий и планов на будущее аддикта лишь с объектом зависимости. Здесь самое главное – это осознание того, что это происходит. Необходимо отключить эмоции и включить разум: “О ком и о чем я постоянно размышляю, говорю?”, “Для кого и во имя кого я это делаю?” “Каковы мои планы на будущее?”, “Представляю ли я себя без этого человека?”. Очень важно, чтобы ответы на эти или подобные вопросы были искренними. Когда ответы на заданные вопросы получены, необходимо провести границу между мыслями, словами, действиями и планами, которые касаются лично аддикта и его партнера. Наиболее важным моментом в этом является выделение хоть ничтожно малой доли именно своих личных интересов, а не интересов партнера. Проведя границу интересов, аддикт (зависимый человек) может обнаружить, что лишь 5–10% от общего числа являются его собственными, если, конечно, они будут обнаружены. Это является сигналом того, что зависимость вошла в крайнюю стадию. Следующим шагом здесь будет увеличение доли собственных интересов хотя бы вдвое (а если они отсутствуют, то их появление). Не стоит делать резких рывков, нужно планомерно искать те сферы, которые касаются лично Вас, а не возлюбленного (возлюбленной). Кстати, мужчины гораздо реже попадают в ситуацию любовной зависимости, поскольку изначально они больше сконцентрированы на себе и своей личности (работа, увлечения, хобби, друзья), в этом их поддерживает социум, кото-

рий жінщинам внушає самопозиціонування виключительно через призму чоловіка (дом, сім'я, діти). Поступенне виявлення і реалізація своїх власних потребностей дозволить дати толчок залежній особистості к виходу з любовної аддикції.

Второе проявление любовной аддикции является продолжением первого: интересы объекта зависимости являются для аддикта приоритетными, в свою очередь, свои интересы отходят на второй план (если конечно они до сих пор сохранились). Что касается этой проблемы, то тут следует постепенно выводить свои интересы из тени интересов партнера. В момент принятия решения аддикту следует задать себе вопрос: “В интересах кого я сейчас действую?” И если ответ будет: “В интересах партнера”, то ему (аддикту) желательно изменить решение, чтобы в нем оказалась хотя бы доля его собственных интересов.

Следующее проявление зависимых отношений – это нахождение фактов для оправдания измены партнера. Измена партнера является для аддикта свидетельством его (ее) непривлекательности и неспособности удерживать партнера (партнершу). Самооценка понижается, уровень уверенности в себе падает. Для исправления ситуации следует работать над повышением своей самооценки и уверенности в себе (здесь помогут и позитивные утверждения, и новый имидж, и новая работа, которая поможет реализовать скрытые способности и таланты). Наиболее важное – это постоянный поиск и открытие положительных качеств, которые отличают аддикта как уникальную и неповторимую личность. Кроме того, зависимой личности необходимо прекратить общение с людьми, которые постоянно критикуют ее, находят недостатки и каждый раз пытаются найти новые. Здоровую критику выслушивать можно и нужно (но это уже другая наука).

Проявлением зависимых отношений также является то, что без присутствия объекта зависимости жизнь зависимого становится бессмысленной и тоскливой. Центром жизни аддикта является его (ее) возлюбленный, соответственно, если возлюбленного нет в жизни, то пропадает всякий смысл и наполненность жизни. Это очень серьезная проблема, которая требует своевременного решения. Самыми крайними формами тут выступают суицидальные наклонности зависимого участника гендерных отношений. Здесь необходим комплексный подход: и психологические тренинги, и поддержка родных и близких, и поиск новых мест приложения своих талантов и способностей. Очень эффективным методом избавления от любовной зависимости является погружение в работу. Именно в это время у аддикта может открыться “второе дыхание” по генерированию новых идей. Чем больших успехов аддикт будет достигать в работе, тем больше она начнет его увлекать.

Любовная зависимость парализует волю зависимого человека: все попытки уйти от партнера, к которому он испытывает любовную зависимость, заканчиваются примирением и его уступками. Решение проблемы – воспитание характера (силы воли). Для избавления от зависимости нужно в первую очередь оградить себя от общения объекта зависимости. Плано-

мерно и решительно следует избавлять свою жизнь об присутствия объекта зависимости или хотя бы частично внести в свою жизнь заботу о собственной личности и собственных интересах. Рекомендуются поставить цели в жизни, озвучить свои желания. Исключить из своих желаний объект зависимости. Нужно вывести из круга своих целей те, которые непосредственно связаны с объектом зависимости.

В зависимых отношениях аддикт постоянно ищет подтверждения чувств партнера к нему и если их не находит, то испытывает сильные эмоциональные переживания от грусти до депрессии. Для исправления ситуации рекомендуется провести границу между зависимым партнером и объектом зависимости. Не следует приписывать чувства аддикта своему партнеру и наоборот. Не стоит выяснять с партнером степень его любви. Аддикту необходимо научиться быть любимым(ой): здесь могут помочь занятия самовнушением и самообразованием. Необходимо преодолевать чувство вины, окружить себя людьми жизнерадостными, уверенными. Зависимой личности для выхода из этой ситуации необходимо полюбить себя, поверить в свою гармоничность и индивидуальность.

Как мы уже заметили, зависимая личность не принимает самостоятельных решений и все согласовывает с партнером, который может ее легко переубедить. Таким образом, аддикт теряет контроль над своей жизнью. Зависеть от чужих решений и настроений – это очень опасный путь развития, так как у партнера, на которого возлагает свои надежды аддикт, могут отсутствовать жизненные ориентиры. Отсюда следует одно: нужно постепенно заново учиться принимать самостоятельные решения; пусть они поначалу будут незначительные, однако приобретенная уверенность в собственных силах позволит аддикту выйти из тупиковой ситуации зависимости.

Что касается деформации сексуальной сферы, то тут следует подходить очень осторожно. Возможно, некоторое время будет полезно сделать перерыв в сексуальных отношениях и дать обоим партнерам привести в порядок свои мысли и чувства. В крайних случаях необходима помощь психоаналитика и сексопатолога.

Одиночество, которого так боится зависимая личность, рекомендуется заполнять теми занятиями и увлечениями, которые позволят отвлечься от грустных мыслей об объекте зависимости. Это могут быть увлечение музыкой, просмотр новых интересных кинофильмов, посещение языковых курсов и любые другие занятия, которые увлекают человека. Можно начать заниматься творчеством: рисование, художественные кружки, танцы, где вероятны новые знакомства и формирование нового круга общения. Практически в каждом человеке присутствует творческое начало, и аддикт может найти его в себе.

А вот алкоголь, курение и другие вредные привычки помощи оказать не смогут, а лишь на время отключат сознание, после чего последует горькое пробуждение.

Выводы. Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Любовная аддикция (зависимость) – это опасное явление в современных гендерных отношениях, которое требует к себе внимания социума и поиска путей выхода из нее. Важно обратить внимание, что любовная зависимость – это предпосылка к домашнему насилию со стороны мужа (реже – жены). В Украине 68% женщин терпят насилие в семье – психологическое или физическое, 20% из них подвергаются побоям. Поэтому устранение любовной зависимости в гендерных отношениях как предпосылки (а в некоторых случаях главной причины) гендерного насилия является важной социальной задачей. Эту задачу предлагается решать. Следует отметить, что преодоление в обществе такого явления, как любовные аддиктивные отношения, необходимо осуществлять путем изменения гендерных стереотипов, гендерных ролей, гендерной политики и создания специальных центров социальной реабилитации для жертв зависимости и насилия в гендерных отношениях.

Список использованной литературы

1. Белая А. Любовная зависимость [Электронный ресурс] / А. Белая. – Режим доступа: hearts.in.ua/articles/heart-love/590.php.
2. Домкина Н. Любовь или зависимость [Электронный ресурс] / Н. Домкина. – Режим доступа: www.realove.ru.
3. Домкина Н. Зависимость – подмена любви [Электронный ресурс] / Н. Домкина. – Режим доступа: <http://subscribe.ru/archive/rest.love.realoveru/200809/18002353.html>.
4. Домкина Н. Пути преодоления любовной зависимости [Электронный ресурс] / Н. Домкина. – Режим доступа: www.realove.ru.
5. Короленко М. Любовная зависимость. Причины и пути преодоления [Электронный ресурс] / М. Короленко. – Режим доступа: [//magichka.kiev.ua/node/3744](http://magichka.kiev.ua/node/3744).
6. Ротенберг В. Самовосприятие (“образ Я”) и психологические механизмы зависимых отношений [Электронный ресурс] / В. Ротенберг. – Режим доступа: www.rjews.net/v_rotenberg/zavisim-otnoch.html.
7. Ципоркина И.В. Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье / И.В. Ципоркина, Е.А. Кабанова. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА. – 336 с.

Статья поступила в редакцию 14.08.2012.

Петренко Л.О. Любовна залежність: основні ознаки, прояви і шляхи її подолання в гендерних відносинах

У статті проаналізовано поняття і суть любовної залежності, подано різні трактування основних ознак і проявів любовної залежності в гендерних стосунках, наведено коротку характеристику основних рис особи аддикта, визначено основні шляхи подолання любовної залежності в гендерних стосунках.

Ключові слова: залежність, любовна залежність, любовна аддикція, аддикт, об'єкт залежності, ознаки любовної залежності, прояви любовної залежності, шляхи подолання любовної залежності.

Petrenko L. Love dependence: main features, demonstrations and overcoming ways in gender relations

A concept and essence of love dependence are analysed in the article, different interpretations of basic signs and displays of love dependence are given in gender relations, short description of основних lines of personality of dependent personality is given, the basic ways of overcoming of love dependence are determined in gender relations.

Key words: *dependence, love dependence, emotional dependence, dependent personality, object of dependence, signs of love dependence, display of love dependence, way of overcoming of love dependence.*