**РЕФЕРАТ**

на тему: «Любовная зависимость: формы, психодинамика и психокоррекция взаимозависимых отношений»

по дисциплине: «Методы групповой психотерапии»

Содержание

[Введение 3](#_Toc35025743)

[Понятие любовной зависимости 5](#_Toc35025744)

[Симптомы «любовной зависимости» 6](#_Toc35025745)

[Причины любовной зависимости 7](#_Toc35025746)

[Формы любовной зависимости 9](#_Toc35025747)

[Виды взаимозависимых отношений 10](#_Toc35025748)

[Психодинамика взаимозависимых отношений 13](#_Toc35025749)

[Психокореккция взаимозависимых отношений 15](#_Toc35025750)

[Заключение 18](#_Toc35025751)

[Список литературы 19](#_Toc35025752)

# Введение

Зависимость от чего-то – это болезнь физическая и душевная. В современном обществе множество аддикций, с которыми человеку трудно справиться.

Неотъемлемой частью жизни являются человеческие отношения. Одними из главных являются любовные отношения между мужчиной и женщиной.

Актуальность исследования определяется тем, что сфера романтических отношений в любом возрасте является важным взаимодействием между партнёрами, также оказывает влияние на личность в целом. При недостаточном жизненном опыте, особенно у молодых людей, любовные отношения не всегда строятся адекватно, часто возникают привязанности, угнетённые состояния. Любовные аддикции могут стать серьёзной проблемой развития человека, его взаимоотношения с другими людьми.

Аддикции в медицинском плане – это навязчивая потребность к физиологической и психологической близости, это состояние, когда есть потребность быть всегда в поле зрения возлюбленного объекта, это навязчивая идея, которая уже не само состояние любви, а безумная идея, «ощущение слияния, которые переживаются как верх блаженства, величайшее удовольствие» [5].

Объект исследования: любовные зависимости между представителями женского и мужского пола. Любовные аддикции были одними из первых нехимических зависимостей, описанных в специальной литературе.

Теоретические основы были заложены в процессе более детального изучения причин и механизма формирования любовной аддикции (Короленко Ц.П. [1], Старшенбаум Г.В. [2], Хмарук И.Н. [3], и др.).

Исследования Д. Кука показали, что любовная аддикция является самой распространенной и встречается более чем у четверти американских студентов, участвующих в выборке. Похожие данные были им получены и на выборке студентов из Канады. Распространенность любовной аддикции большинство исследователей оценивают в промежутке от 3 до 6 %.

 Предмет исследования: любовная зависимость.

Цель исследования: изучить психолгические особенности любовной аддикции.

Исходя из поставленной цели, можно выделить следующие задачи:

- дать характеристику понятию любовная аддикция,

 - изучить особенности любовной аддикции,

 - выявить виды любовной аддикции,

 - определить методы психотерапии любовных аддикций.

# Понятие любовной зависимости

Любовная зависимость (любовная аддикция, эмоциональная зависимость) является одной из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Это относится не только к отдельным людям, но и к обществу в целом, что создает условия, способствующие взаимозависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. Совместно зависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении других, поддерживают унизительные отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить, не осознают своих истинных желаний и потребностей и не могут испытывать чувства истинной близости и любви.

Любовная зависимость - это особый образ жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. С помощью любви человек убегает от дискомфорта реальности. Но когда найдена, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь.

Любовная зависимость относится к так называемым «нехимическим» зависимостям, то есть тем, в которых бегство от реальности, от внутреннего дискомфорта осуществляется не с помощью некоторых веществ, а с помощью определенного поведения. С любовной зависимостью человек пытается решить проблему внутреннего дискомфорта и душевной боли, устанавливая симбиотические отношения с объектом любви или постоянно ища такой объект.

Любовь - это нарушение способности чувствовать. Совместно зависимые люди не чувствуют своих истинных чувств. Единственные чувства, которые они позволяют себе выразить, это те, которые иногда называют «скандальными». Например, чувства гнева или грусти, которые в сознании созависимого человека оправдываются тем, что они вызваны действиями другого человека: «Она меня так разозлила» или «Он заставил меня так кричать». Поскольку зависимые люди должны освобождать сдержанные эмоции, они вынуждены манипулировать кем-то или обвинять кого-то в том, чтобы дать волю своим чувствам. Такие скандальные чувства также используются, чтобы скрыть более глубокие и подлинные переживания.

Основываясь на том, как человек избегает собственной жизни, различают химические (фармакологические) и существенные зависимости, в которых используются особые формы поведения.

# Симптомы «любовной зависимости»

Симптомы любовной зависимости:

- чувство блаженства и прилив сил, когда чувствуешь связь с партнером;

- чувство эмоциональной пустоты и депрессии в периоды разлуки с «предметом любви»;

- постоянные эмоции, беспокойство;

- бессонница, потеря аппетита;

- попытки самоубийства из-за «несчастной любви».

- потеря собственной личности и желания поддерживать привязанность путем замены своей психологической территории территорией партнера. Часто человек, находящийся в совместной зависимости, отрекается от друзей, своих интересов, целей и начинает жить жизнью значимого другого. Здесь можно понять мазохистские тенденции (склонность причинять себе психическую и физическую боль).

- захват индивидуальности партнера, его личных границ и психологической территории. Со-зависимый человек становится позицией «наблюдателя», и из этого рождается поведение, которое характеризуется супер-контролем. Примером такой зависимости может быть навязчивая ревность. Партнер не признает право на самоопределение и личный выбор. Со-зависимый стремится поддерживать привязанность через желание реализовать «идеальную заботу», чтобы стать незаменимым.

- агрессивное разрушение психологической территории партнера. Здесь могут быть реализованы садистские тенденции (склонность причинять душевную и физическую боль другому человеку). Посредством разрушения и полного подавления индивидуальности партнера, взаимозависимый стремится заполнить пустоту своего душевного мира, распространить «свои границы за себя». [3]

# Причины любовной зависимости

Будучи самым замечательным чувством на земле, наполняя жизнь смыслом, любовь раскрывает лучшие духовные качества человека, облагораживает и делает его чище. Однако есть и другая любовь - это аддикция (зависимость) от субъекта любви. Статистика свидетельствует, что любовная зависимость очень распространена как у мужчин, так и у женщин. Только путем понимания истинной причины зависимого состояния можно выйти из него. Причины включают в себя следующие факторы:

- нелюбовь в детстве к родителям;

- неподготовленность к зрелым отношениям;

- неспособность и нежелание принимать решения;

- страх одиночества;

- низкая самооценка;

- страх быть отвергнутым;

- жестокий родительский контроль в детстве и отсутствие родительского тепла;

- готовность подчиняться;

- сосредоточиться на недостатках;

- унижение личного достоинства;

- наличие других зависимостей;

- отсутствие чувства безопасности;

- интимные домогательства в детстве со стороны взрослых;

- психическая травма, полученная в детстве.

Любовная зависимость классифицируется как психологическая и сравнивается с наркотической, алкогольной и интернет-зависимостью. Объектом зависимости может быть абсолютно все, но механизмы, разработанные на основе межличностных отношений, работают одинаково и ведут к самоуничтожению. [4]

Характеристики зависимых отношений - это ненасытная потребность в любви, а также патологическая ревность. Как распознать - чувства реальны или это зависимость? В здоровых отношениях у партнеров есть свой круг друзей, свое пространство, свои личные увлечения. Второй партнер принимает личную жизнь близкого человека с пониманием и уважением, не требуя этого.

В зависимости от любви интенсивность чувств возникает из отчаяния, а не из-за необходимости знать друг друга лучше. Оставшись в одиночестве, страдающий человек не может чувствовать себя целостной, единой личностью. Его эмоциональный комфорт, который он строит вокруг партнера, очень зависит от него, и если разлука предвидится, то это действует как смертельный удар по существованию зависимого человека. У человека возникает чувство мучительной дезориентации, потому что любовные отношения были единственной существенной причиной для жизни наркомана.

Основная проблема в взаимозависимых отношениях - это остановка личностного роста, а иногда и деградация обоих партнеров.

Тот факт, что зависимый человек определяет слово любовь, на самом деле является замороженными, бесплодными, разрушительными отношениями. В этих отношениях объект зависимости выполняет функции удовлетворения потребностей достижения уверенности и мира, а иллюзия любви занимает последнее место, поскольку в действительности нет духовной близости.

# Формы любовной зависимости

Среди мужчин и женщин любовная зависимость может принимать следующие формы:

1. Аддикт пытается заменить свою эмоциональную территорию окружением партнера, чтобы сохранить привязанность, что приводит к отсутствию личной идентичности. Часто бывают мазохистские наклонности.

2. Аддикт захватывает психологическую территорию партнера вместе с его личностью. За контролем наблюдается беспричинная ревность, у зависимого человека формируется иллюзия идеальной заботы.

3. Аддикт агрессивно разрушает эмоциональную территорию партнера. Могут быть склонности к садизму, индивидуальность партнера полностью подавлена.

Первостепенное значение имеет группа психологического риска, в которую входят люди, зависимые от любовной зависимости. Такие мужчины или женщины характеризуются страхом оставления, одиночеством, нежеланием принимать решения самостоятельно, а также чрезмерной чувствительностью к критике. Существует неуверенность в себе, тенденция концентрироваться на недостатках или принижать собственные достоинства.

Существует высокая вероятность другой зависимости - никотиновой, пищевой, наркотической или алкогольной.

Среди других причин стоит отметить следующие:

• низкая самооценка среди женщин или мужчин заставляет погрузиться в зависимость и тем самым восстановить эмоциональную пустоту;

• неудовлетворенность собственной жизнью может спровоцировать желание вырваться из реальности, что становится причиной зависимости. По словам аддикта, пустота собственной жизни может быть заполнена только через взаимодействие с партнером;

• недолюбленный внутренний ребенок. Эта причина может быть связана с недостаточным количеством положительных эмоций в детстве, ребенку не было уделено достаточной нежности, заботы, любви, поэтому, будучи взрослым, он стремится получить все это через зависимость;

• Внутренний конфликт между чувствами и разумом определяется желанием получать положительные эмоции с одной стороны и желанием запретить их с другой. [5]

# Виды взаимозависимых отношений

В книге «Если бы любовь могла думать» Алон Гратч приводит семь примеров проигрышных любовных отношений, которые он наблюдал при лечении своих пациентов.

1. Нарциссическая любовь. Нарциссы - глубоко несчастные люди с тщательно завуалированной низкой самооценкой, настолько низкой, что им нужен кто-то, кто будет готов удовлетворить их потребности. Гратч предупреждает, что «если вы всегда готовы отдать себя другому и с радостью позаботиться о других, то вы в опасности».

Нарциссу нужен «Эхо-партнер», тот, кто может отразить восприятие Нарциссом себя особенного, не такого как все. Так же, как и зависимый, Эхо-человек реагирует, он никогда не начнет говорить и выражать себя первым, Эхо ждет. Через отношения с Нарциссом Эхо регулирует свою самооценку. Эхо хочет быть таким же, как Нарцисс, он хочет занять положение Нарцисса, обладать его силой, уверенностью, мощью, красотой... И если у Нарцисса все хорошо, если его уважают другие, то его "партнер Эхо" также чувствует себя хорошо и достойно. Нарциссические отношения проблематичны, они основаны на хрупких идеализированных представлениях партнеров друг о друге. И хотя Грэтч соглашается с тем, что «влюблённость всегда включает некоторую степень идеализации», он объясняет, что в этом типе отношений идеализация и обесценивание гарантируют их нестабильность.

Гратч считает возможным определить, зависит ли человек от нарциссической любви или нет, следующим образом: «чем больше расхождение между нашим прежним чувством себя и нашим настоящим, когда мы влюблены, тем больше вероятность того, что мы будем использовать другого человека для наших нарциссических целей ". «В нарциссических отношениях нет гарантии, что вы все равно захотите остаться со своим партнером, если он внезапно потеряет свои деньги, власть, здоровье или статус». Кроме того, «если ваши чувства к партнеру меняются в соответствии с тем, как его воспринимают другие», это еще один показатель нарциссических отношений.

2. Виртуальная любовь. «Мы можем влюбиться в поддельный образ другого, который мы создали в нашем воображении и который мало соответствует реальному человеку рядом с нами». Мы не всегда способны увидеть самообман, потому что неосознанно мы выбираем людей и ситуации, которые искажают реальность. Это искажение хорошо проявляется в интернет-отношениях, такие отношения не построены на истинной близости. В результате, когда пара наконец решает сделать реальный шаг и как-то сблизиться, жить вместе или встретиться в жизни, они разочаровываются тем, что другой человек не соответствует их ожиданиям.

3. Безответная любовь. В этом случае человек «имеет тенденцию влюбляться или эмоционально связываться с недоступными людьми и игнорировать тех, кто ему нравится и, кто способен ответить на его любовь». Грач считает, что партнеры могут поменяться ролями, иногда влюбляясь, затем теряя чувство любви и становясь недоступными, когда другой начинает отвечать взаимностью.

4. Любовный треугольник возникает, когда другой человек или вещь представляется в качестве барьера в отношениях с партнером. Этот тип отношений обычно включает в себя одного из партнеров, у которого есть любовник, но вместо любовника вы можете пристрастить другого к своему хобби, страсти к спорту или работе. Присутствие других интересов или третьего лица в отношениях является бессознательным избеганием, если оно создает в паре ситуацию, когда партнеру трудно признать свои смешанные чувства по отношению к другому. «Жертва» подавляет свои «плохие» чувства и предпочитает обвинять третье лицо во всем, чем признавать для себя, что что-то не так в его отношениях с партнером.

5. Запретная любовь. В этой версии два влюбленных объединяются, несмотря на социальное неодобрение. Они могут происходить из разных семей, социальных слоев, религий, культур. Или включать отношения, когда один человек использует свою должность в личных целях (роман между учителем и учеником). Часто люди начинают такие отношения, не принимая сложность ситуации. Радость тайных встреч может создать иллюзию ценности отношений, но часто, когда отношения становятся открытыми, страсть и интерес уходят.

6. Сексуальная любовь. Основа отношений - физическое влечение, а не эмоциональная связь. Партнеры могут идеально подходить друг другу в постели, но во всем остальном - проигрывать. Возможно, один из них сексуально зависит от другого. Или, в случае созависимости, один из партнеров использует секс как возможность почувствовать себя лучше и значимее. Сексуальные отношения не проходят проверку временем.

7. Андрогинная любовь. В этих отношениях социально принятые роли меняются местами: женщина занимает доминирующее положение, она сильна, независима, амбициозна, а мужчина подчинен, сентиментален и послушен.

# Психодинамика взаимозависимых отношений

Любовная зависимость может развиваться следующим образом:

- Ощущение эйфории возникает после первых встреч с партнером. Сначала аддикт чувствует себя вдохновленным при общении с объектом желания, но боль в его отсутствии ощущается совсем рядом. Среди женщин чаще встречаются люди, придерживающиеся этой модели поведения.

- Далее наступает стадия расхождения между реальностью и желаемым. Партнер больше не соответствует параметрам идеала, общения с ним постоянно слишком мало. Тот факт, что вчерашний день принес радость, уже не вызывает положительных эмоций. В результате разрушение идеалов, потому что без партнера плохо, а с ним не лучше. Непосредственное ожидание встречи - самый радостный период этого этапа. После того, как зависимый человек разочарован, он пытается приспособить партнера к своему собственному идеалу. Чаще всего проявляются разочарование, отчаяние, жажда мести, гнев, ревность, страх потери, чувство вины.

- Часто такие отношения становятся «тлеющими». Последние перерывы, после которых происходят счастливые воссоединения, превращаются в замкнутый круг, продолжающийся долгие годы. На фоне преобладания одиночества, недопонимания, обиды, боли, а также истощения жизненных сил проявляются лишь кратковременные, редкие вспышки эйфории. [6]

*Последствия*

Чаще любовная зависимость встречается среди женщин. На протяжении всей своей жизни они проводят несколько лет на одном или другом в зависимости от разных людей, полных надежд найти идеальную половину и настоящую любовь.

У мужчин последствия зависимости от романтических отношений в подавляющем большинстве случаев выглядят несколько иначе. Однажды испытав боль, они разочаровываются в любви, стараются избегать таких переживаний, стараются изо всех сил держать ситуацию под контролем. На подсознательном уровне они начинают мстить противоположному полу, в поисках любви, приручении партнера, а затем отказываются без причины.

Со временем такое поведение среди людей становится сознательным, они стремятся избежать ошибок прошлого. В результате человек не способен испытывать искреннюю близость, познавать себя через отношения, получать энергию для самореализации или творчества. Причиной этого является лишение жизненной энергии, истощение потенциала из-за любовной зависимости. [7]

Пережив этот вид любви однажды, мужчина (реже женщина) больше не верит в любовь, которая действительно может дать энергию, мир, гармонию, стремление к самореализации. Если аддикт чувствует спокойствие и радость с партнером, этих эмоций становится недостаточно, потому что нет напряжения, острых ощущений. Аддикт начинает вести себя как наркоман, ища все новые и новые бессмысленные связи.

# Психокореккция взаимозависимых отношений

Психотерапия является одним из важных элементов лечения любовной зависимости. Люди с совместно зависимыми моделями повторяют их снова и снова, пока они, наконец, не захотят обратиться за лечением и не поймут, почему эти разрушающие личность модели такие стойкие. Они не могут справиться с этой задачей самостоятельно и нуждаются в ком-то, кто мог бы более умело помочь им разгадать тайные механизмы их взрослой жизни.

Самое главное в лечении любовной зависимости - найти именно такого психотерапевта. Для начала нужно найти специалиста, который уже работал в направлении эмоциональной зависимости. Следует иметь в виду, что далеко не все терапевты нарушили свои собственные модели взаимозависимости. Если терапевт не сможет уточнить свои модели, он попытается воссоздать взаимозависимые отношения со своими клиентами.

Психотерапевт, который сознательно работает над преодолением своих собственных зависимых тенденций, может быть ценной моделью и источником практической помощи в разрушении совместной зависимости. Такой терапевт будет заинтересован в том, чтобы помочь клиенту реализовать свой личный потенциал и свои возможности. Он будет осторожен и не будет пытаться любой ценой «спасти» своих клиентов, но поможет им взять на себя все большую ответственность за свою жизнь.

Кабинет психотерапевта может стать подходящим местом для углубленного изучения того, что действительно произошло с вами в детстве. Возможно, вы создали «фантазию о счастливом детстве», которая поможет вам избежать воспоминаний о его ужасной реальности. Терапевт, который понимает динамику любовной зависимости, может помочь вам исправить некоторые искаженные представления о вашем детстве, а затем поможет создать более точную картину о нем.

Терапевт может помочь вам узнать о том, какие решения вы приняли о себе, когда были ребенком, и определяют ли эти решения («Я ничего не могу сделать хорошо», «Я гадкий», «Я плохой») вашу жизнь и ваши отношения с другими людьми. Поскольку у многих людей низкая самооценка или отсутствие решимости, им трудно сохранять позитивную картину себя перед лицом критики или преднамеренных ошибок. [8]

Хороший психотерапевт может действительно помочь сформировать правильную самооценку, укрепить вашу решимость и составить план «домашней работы», реализация которого поможет вам преуспеть в преодолении любовной привязанности.

Терапевт может оказать вам ту же поддержку в ваших основных потребностях, что и ваш партнер. Основное отличие заключается в том, что у терапевта есть отличные навыки, помогающие восстановить связь с вашими самыми глубокими чувствами. Это даст возможность выразить их в безопасной, благоприятной среде.

# Заключение

Зависимость от другого человека приводит к формированию нездоровых моделей поведения и навязчивых желаний, а также к выполнению компульсивных действий. Аддикт выбирает свой собственный наркотик - объект одержимости - и теперь только благодаря этому объекту он может чувствовать себя живым. Только этот объект дает ему смысл жизни в жизни, позволяет ему почувствовать собственную ценность, помогает ему повысить самооценку и поверить в себя. Подобно жертвам других зависимостей, аддикт забывает о себе и направляет всю свою энергию на наркотики, в данном случае иллюзорные любовные отношения.

На самом деле любовная зависимость считается серьезным расстройством, которое необходимо лечить, так как это состояние вызывает ненужные муки у человека, приводит к психическим травмам, а также приносит хаос в его жизнь и отношения. Любовная зависимость очень широко распространена. Скорее всего, это происходит потому, что многие люди не рассматривают навязчивые и отравляющие жизнь симптомы любовной зависимости как нечто нездоровое и неправильное. Если они какое-то время замечали нездоровые симптомы, им не пришлось бы обращаться за профессиональной помощью, советом и поддержкой.

Несмотря на то, что из-за социальных предрассудков мы считаем нездоровую страсть любовью, фактически такая соблазнительная идея необузданной страсти на самом деле не имеет ничего общего с истинной любовью и искренней заботой о другом человеке. Те люди, которые используют отношения как форму замещения, и / или люди, которые выросли в семьях людей, страдающих от различных зависимостей, или в семьях с нездоровой атмосферой, наиболее склонны к развитию любовной зависимости.

# Список литературы

1. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. К78 Социодинамическая психатрия. – М.: «Академический проспект», Екатеринбург: Деловая книга», 2000. – 460с.
2. Старшенбаум Г.В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей: Когито-Центр; Москва; 2006
3. Хмарук И.Н. Патологическая любовь как форма болезни зависимого поведения// Бехтерев В.М. и современная психология: материалы докладов на рос. науч.-практ. конф. (Казань, 29-30 сентября 2005 г.). Казань: Центр инновационных технологий, 2005. Вып. 3, т. 2. С. 316-321.
4. Егоров А.Ю. Аддикция к покупкам (компульсивный шопинг) // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2014. Т. 114, № 5, С. 9-14.
5. Усков А.Ф. Неистребимая аддикция к жизни // Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга. М.: Класс, 2012. С. 5-8.
6. Москаленко Валентина "Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости" 2006г.
7. Beauregard M., Courtemanche J., Paquette V., St-Pierre E.L. The neural basis of unconditional love. Psychiatry Research: Neuroimaging, 2009, vol. 172, no. 2, pp. 93-98.
8. Alexander B.K., Schweighofer A.R.F. The prevalence of addiction among. Psychology of Addictive Behaviors, 2013, vol. 2, pp. 116-123.
9. Freimuth M., Waddell M., Stannard J., Kelley S., Kipper A., Richardson A., Szuro-mi I. Expanding the scope of dual diagnosis and co-addictions: Behavioral addictions. Journal of Groups in Addiction & Recovery, 2016, vol. 3, pp. 137-160.

