

УДК 159.92
ББК 88.52
Н84

*Иллюстрация на обложке
Евгении Аленушкиной*

Носов Александр.

Н84 Любовная зависимость: как выйти из нездоровых отношений / А.А. Носов. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 224 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-120927-8

В этой книге подробно описаны причины и следствия любовной зависимости. Ее автор, психолог Александр Носов, сам прошел через нездоровые отношения и получил уникальный опыт самостоятельно-го избавления от них. Теперь он делится эффективными методиками, которые помогают выстроить собственные границы, стабилизировать эмоциональное состояние, избавиться от вины, страха и боли прошлого. Благодаря этой книге и упражнениям, которые в ней содержатся, вы сможете не только избавиться от любовной зависимости, но и научиться создавать гармоничные и зрелые отношения.

**УДК 159.92
ББК 88.52**

Звезда соцсети. Подарочное издание

Издание для досуга

16+

Александр Носов
ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
Как выйти из нездоровых отношений

Шеф-редактор *Т. Минеджян*. Младший редактор *П. Прутуманова*
Дизайн обложки *Е. Аленушкиной*. Корректор *Т. Остроумова*
Технический редактор *Т. Тимошина*

Подписано в печать 12.02.2020. Формат 60x90/16. Усл. печ. л. 14. Печать офсетная.
Гарнитура NewBaskervilleITC. Бумага офсетная пухлая. Тираж экз. Заказ №
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7
Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, Мәскеу қаласы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылым, 705-бөлме, I-жай, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92. Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-120927-8

© Носов А.А., текст
© Аленушкина Е.С., ил.
© ООО «Издательство АСТ»

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. ВЛИЯНИЕ ДЕТСТВА	
Природа любви	9
Окружение формирует неокрепшее сознание	12
Три стратегии недолюбленных детей	14
Выслуживание любви.....	15
Перфекционизм.....	16
Отличие безусловной любви от условной	18
Родительский откуп.....	20
Дети в дисфункциональных семьях	21
Глава 2. ПОСЛЕДСТВИЯ	
Аддикция	25
Комплекс неполноценности	26
Роль самооценки.....	27
Сравнение с другими.....	29
Культ красоты.....	30
Культ денег.....	34
Синдром самозванца	36
Одиночество.....	37
Глава 3. СГЛАЖИВАНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ	
Избавляемся от страха	41
Гнев на родителей	43
Вина.....	46
Психологические вампиры	48
Страдальцы	50
Прокуроры.....	52
Порочный круг вампиризма	55
Временное расставание	56
Психологические границы.....	58
Отстраненность	60
Парадокс страсти.....	62
Глава 4. ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ	
Любовная аддикция	67
Зависимости	68
Выход из зависимости.....	69
Корни любовной одержимости.....	75
Одержимость сексом.....	77
Неспособность принять любовь	80
Установка «не сближайся»	82
Глава 5. НЕЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ	
Роль жертвы	87
Идеализация партнера.....	89
Выгода родителя от Вашего одиночества.....	90
Отрицание	92
Нелюбящие родители	94
Больное «Я»	100

Проверка своего «Я»	102
Зависть.....	111
Локус контроля	112
Самоуважение.....	115
Страх перед ошибками.....	116
Любовь к себе	119
Работа с зеркалом	121
Работа с установками.....	122
Глава 6. РЕАБИЛИТАЦИЯ	
Разрыв.....	127
Выход из нездоровых отношений	128
Расторжение созависимости	131
Ошибки в процессе расставания.....	136
Главный экзамен	139
Групповая терапия	140
В чем польза от работы с психологом?.....	142
Депрессия.....	145
Лечение депрессии.....	146
10 когнитивных искажений, вызывающих депрессию.....	147
Работа с когнитивными искажениями	152
Закон маятника	158
Медитация.....	159
Бег как лекарство от депрессии.....	160
Откладывание дел на потом.....	162
Глава 7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ПУТИ	
Одобрение окружающих.....	167
Историческое давление на женщину.....	168
Смысл жизни	173
Поиск смысла	174
Релаксация	177
Глава 8. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ ПРОШЛОГО	
Идеализация детства	183
Самоанализ прошлого.....	185
Работа с внутренним ребенком	188
Обиды	190
Прощение	191
Прощение родителей.....	197
Детская идеализация родителей	198
Глава 9. ЛЮБОВЬ	
Любовь или страх.....	203
Отличие любви от страсти.....	204
Безусловная любовь не имеет ничего общего с рынком	206
Страх близости.....	207
Отказ от установки «не сближайся»	209
Проработка внутреннего конфликта	210
Учимся проявлять любовь.....	212
Домашнее задание	214
Заключение	219
Об авторе	221

Его убеждения становятся Вашими, и Вы постепенно теряете себя. Когда его нет рядом, Вы постоянно думаете о нем, проигрываете различные ситуации и ведете с ним мысленные разговоры. Каждый день Вы проверяете его активность в социальных сетях. Ваша ревность открывает в Вас детективный талант. Эти отношения подрывают Вашу веру в себя и вгоняют в глубокую депрессию. Жизнь вне отношений кажется Вам серой и бессмысленной. Возможно, периодически у Вас мелькают мысли о суициде. Одиночество для Вас равносильно пытке.

Если в чем-то из вышеперечисленного Вы узнали себя, то должны осознать, что превратились в некое подобие наркомана и серьезно больны. Ваша болезнь называется любовной аддикцией.

Любовная аддикция не проходит со временем. Это тот случай, когда время бессильно. Если не заняться лечением, болезнь будет медленно разрушать Вас.

Лечение состоит из нескольких стадий, и эта книга поможет Вам пройти все стадии до конца. Из нее Вы более подробно узнаете о данной болезни и получите четкие рекомендации и практические упражнения для Вашего скорейшего выздоровления.

Я профессионально занимаюсь данной темой и провожу консультации по скайпу с русскоязычными людьми по всему миру. Очень часто ко мне обращаются именно с этой достаточно сложной проблемой. Поэтому данная книга посвящена ее решению. Она написана простым и доступным языком для широкого круга читателей. Прочтение поможет Вам лучше осознать причины такого явления, как любовная аддикция, а кроме того, Вы узнаете, как можно самостоятельно избавиться от нее.

В книгу вошли только те методики, которые многократно и успешно зарекомендовали себя на практике. Я гарантирую Вам, что, если Вы будете внимательно читать эту книгу и добросовестно выполнять все упражнения, это избавит Вас от депрессии, повысит самооценку, и самое главное — Вы сможете самостоятельно избавиться от любовной зависимости.

Глава 1

**ВЛИЯНИЕ
ДЕТСТВА**

Природа любви

Внутри каждого ребенка заключен «эмоциональный сосуд», который ждет того, чтобы его наполнили любовью.

Росс Кэмпбелл

В детстве человек практически полностью беспомощен, а родители выступают для него в роли богов, во власти которых — награждать и карать. Психологическое развитие ребенка во многом зависит от его контактов с родителями. В первые годы жизни у него формируется базовое доверие к миру. Родительская безусловная любовь дает ему понять, что он нужен. Если же один из родителей эмоционально нестабилен, это не может не сказаться на развитии и психике ребенка. Без родительской любви ребенок не способен к полноценному развитию. Такие дети намного чаще болеют и отстают в развитии, а в дальнейшем страдают от невротических расстройств личности.

В начале XX века в детских домах 9 из 10 сирот до 1 года умирали от истощения. Внешние факторы, объясняющие такую смертность, отсутствовали. С питанием и гигиеной не было никаких проблем. Было обнаружено, что эти дети умирали от недостатка любви и ласки, так как ласка влияет на биохимические процессы в организме ребенка. Работники детских домов стали проявлять к ним родительскую ласку, брать на руки, убаюкивать — и смертность среди детей сократилась на 90%.

Во многом на такой подход к воспитанию детей повлияли результаты эксперимента под названием «Природа любви», который в 1950 году провел профессор Висконсинского университета Гарри Харлоу. В своем эксперименте он использовал обезьян, так как у этого вида млекопитающих строение нервной системы наиболее схоже с нашей.

В первые часы жизни детенышей обезьян забирали от мам и сажали в отдельные клетки. В изоляции детеныши проявляли ласку и привязанность к полотенцам, покрывавшим полы их клеток. Если полотенце забирали, детеныши нервно реагировали и вели себя агрессивно.

Эксперимент состоял из четырех этапов.

На первом этапе обезьян поделили на две группы. Для них создали две суррогатные матери. Одна была из проволоки, а вторая представляла собой теплый манекен со встроеной электролампой. В первой группе проволочная мать была с бутылочкой для кормления, а теплая — без. Во второй — наоборот. В результате обезьяны из обеих групп больше времени проводили с мягкой и теплой мамой.

На втором этапе в эксперимент внесли изменения. Первой группе досталась проволочная мать, а второй — тряпичная. Оба манекена были с бутылочками для кормления. Поведение обезьян из первой группы отличалось. Они чаще испытывали нервное напряжение, меньше проводили времени с мамой и проявляли признаки аутизма.

На третьем этапе проверялась роль матери в утешении ребенка. Детенышей пугали, наблюдая за их реакциями в стрессовой ситуации. В момент страха все обезьяны бежали к тряпичной маме — прикасаясь к ней, они успокаивались.

На финальном, четвертом, этапе были сконструированы «злые матери» — тоже тряпичные и теплые, но при этом они скидывали и отбрасыва-

ли от себя детенышей. Обезьяны продолжали возвращаться к ним и жалобными звуками пытались извиниться.

В результате были получены выводы, что после 90 дней изоляции у младенца в психике образуются нарушения, которые впоследствии невозможно исправить. У людей такие нарушения образуются через шесть месяцев изоляции. Повзрослев, они не могут устанавливать контакты, ведут себя агрессивно, особенно по отношению к противоположному полу. Полностью подавляется родительский инстинкт, и они становятся не способными на заботу о собственном потомстве. Со своими детьми ведут себя агрессивно, игнорируют их потребности, проявляют жестокость вплоть до убийства.

Некоторые родители того времени осознанно не проявляли любви к ребенку, так как считалось, что она ему попросту не нужна и «все это пустые телячьи нежности». Такая точка зрения базировалась на воззрениях психологов, что младенец не заинтересован в любви и воспринимает своих родителей только как источник, с помощью которого можно удовлетворять свои потребности в тепле и пище. Поэтому, несмотря на жестокость эксперимента, его вклад в психологию бесценен! Он опроверг взгляд на воспитание детей основателя бихевиоризма Джона Уотсона, а также гипотезу Фрейда, что секс является первичной потребностью. В экспериментах потребность обезьян в отношениях, контактах и прикосновениях доминировала над потребностью в сексе.

Психоаналитик Рене Шпиц одним из первых систематически исследовал то, как созревает и развивается психология младенцев. Он выявил последствия на развитие ребенка при разлучении его с матерью и социальной изоляции, а также указал

на прямую взаимосвязь психических расстройств ребенка с установками матери.

В результате своих исследований Шпиц пришел к обоснованным выводам, что недостаток материнской любви тормозит интеллектуальное, эмоциональное и физическое развитие ребенка. Он замыкается и отстает в развитии. Выражается это в плохом владении речью, заторможенностью в движениях, эмоциональном истощении, апатии, проблемах с весом, слабой сопротивляемостью болезням, социофобии.

Окружение формирует неокрепшее сознание

Если ребенок окружен критицизмом,
 он учится обвинять.
 Если ребенок видит враждебность,
 он учится драться.
 Если над ребенком насмеяются,
 он учится быть робким.
 Если с ребенком обходятся справедливо,
 он учится справедливости.
 Если ребенок чувствует себя в безопасности,
 он учится верить.
 Если ребенка принимают
 и обращаются с ним дружелюбно,
 он учится находить любовь в этом мире.

*Дорис Лоу Нолт, «Дети учатся тому,
что видят в своей жизни»*

Дети из благополучных семей вырастают самодостаточными, психологически зрелыми личностями, которые эффективно решают свои проблемы и легко преодолевают трудности. Под благополучной семьей я подразумеваю ту, где ребенок получил любовь и ласку, а также был приучен к ответственности за себя и свою жизнь.

Дети, которые по каким-либо причинам ощущают нехватку родительской любви и заботы, приучаются с детства выслуживать любовь. В обстоятельствах, когда ребенок ощущает себя нелюбимым, то делает подсознательный вывод, что как человек он плох, никому не нужен и поэтому не заслуживает любви. Ведь взрослые умнее и сильнее, а значит, им лучше знать. У ребенка нет способности самостоятельно формировать образ себя – его формируют родители. Ребенок не может сам определить, хороший он или нет. Об этом ему сообщают родители, от которых он больше всего хочет получить любовь, ласку и заботу.

Если же в ответ на свои потребности он получает от родителей безразличие, то у него формируется установка «я никому не нужен». В будущем человек с подобной установкой будет постоянно испытывать тревогу. В своих попытках снизить ее он будет цепляться за людей, чтобы не оставаться в одиночестве и снова не испытывать ощущения брошенности и ненужности.

Обычно родители, проявляющие безразличие к своим детям находятся в состоянии глубокой депрессии, и у них ни на что нет сил. Ребенок не в состоянии распознать причины и нередко полностью берет на себя ответственность за то, что его родитель несчастен. Ему кажется, что причиной всему он, что родителя угнетает сам факт его существования. Это формирует комплекс вины за собственную жизнь. Человек с комплексом вины пытается быть кому-то нужным, чтобы оправдаться перед самим собой за собственную жизнь.

Все это закладывается в детстве, в котором каждый недолюбленный ребенок выбирает для себя стратегию своего поведения.

Три стратегии недолюбленных детей

Каждый ребенок рождается божеством, а затем опускается до человека.

Симона де Бовуар

Когда ребенок оказывается в атмосфере, где базовые потребности в любви и принятии не удовлетворяются, тогда он пытается приспособиться. Из-за неспособности выразить свои чувства он выбирает для себя одну из трех защитных стратегий:

1. Чтобы угодить родителям, ребенок становится паинькой. Это идеальный ребенок, которого не нужно воспитывать, так как он сам себя воспитал. Круглый отличник, пример остальным. Им могут гордиться, на него могут равняться, его могут ценить все... кроме собственных родителей. Такие дети живут в постоянном напряжении и затрачивают много сил, чтобы соответствовать и оправдывать надежды своих родителей, учителей, а впоследствии — и начальников. Они редко достигают личной автономии, независимости и всю жизнь ориентируются на какого-либо авторитета, в котором видят родителя.

2. Полностью противоположное поведение — бунт. Ребенок становится хулиганом, попадает в неприятности, унижает слабых, чтобы компенсировать собственную неполноценность от того, что его не любят. Может начать воровать, что указывает на внутренний протест против поведения взрослых. Напоказ делает то, что под запретом. Своими выходками старается веселить окружающих. Но за всем этим поведением кроется отчаянная попытка получения внимания. Ребенок хочет показать окружающим (и в первую очередь родителям), что он забавный, смелый, сильный, и поэтому его есть за что любить.

3. Ребенок может уйти в себя и попытаться стать для окружающих невидимкой. Таких детей не видно и не слышно. Они не создают проблем и хотят, чтобы об их существовании позабыли. Создают свой внутренний, идеальный мир и уходят в фантазии. Погружаясь в них все больше, впоследствии испытывают острый резонанс с реальностью. Ровесники с ними не считаются, потому что такие дети никому не противоречат и не учатся отстаивать себя и свои интересы в конфликтах, которые неизбежно возникают у детей. Повзрослев, они ведут посредственную жизнь и редко добиваются успехов в собственной реализации.

Выслуживание любви

Испорченные люди — это те,
у которых нет любви.

Бернард Шоу, «Кандида»

С детства ребенок приучается выслуживать любовь у окружающих. Эта привычка подрывает самооценку и делает склонным к самопожертвованию. Будучи взрослым, человек может продолжать выслуживаться перед родителями, которые будут растаптывать его самоуважение вместо благодарности. Он будет делать это в надежде, что когда-нибудь они дадут то, что с детских лет ему было так нужно от них. При этом человек может попросту не осознавать, что его родители не способны на любовь или просто не научились ее правильно выражать. Он может продолжать добиваться любви от них до седины, а все потому, что у него в голове есть созданный им образ идеальных родителей, которых он всегда хотел иметь. И он верит, что если выполнит все, что от него хотят и просят, то своими трудами он докажет, что хороший и его