**

*Что это: ЛЮБОВЬ или ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?*

            Чем отличается любовная зависимость от любви?

С одной стороны, ***любовная зависимость*** – это сознательное лишение себя удовольствия. Чтобы понять, есть ли любовная зависимость, нужно разделять понятия зависимости и привязанности. Если *человек в своей эмоциональной увлеченности другим человеком теряет свое я и полностью растворяется в объекте любви*, то здесь стоит говорить о ***зависимости***. Но если *человеком руководят чувства, но при этом он может владеть ситуацией и не терять самого себя* – то это ***привязанность***.

***Как только человек начинает терять свою способность контролировать эмоции и чувства можно начинать говорить о появлении патологической зависимости.***

***Любовная зависимость*** – *недуг, от которого страдают чаще всего женщины*.

Часто любовь возникает как страсть, а потом к этому чувству добавляются остальные составляющие любви. И тогда отношения мужчина и женщина переходят на новый уровень, новую ступень в их отношениях. Но, как правило, один из партнеров становится не готов к переходу на этот самый уровень. Обычно это мужчина. Именно тогда женщины и впадают в любовную зависимость. Они не понимают, почему любимый человек вдруг отстранился, прячется и избегает общения. И женщина буквально начинает головой биться об стену, чтобы преломить ситуацию.

***Причина того, что женщины чаще мужчин впадают в любовную зависимость, - это то, что именно женщины большее значение придают эмоциональной стороне отношений, а мужчины – сексуальной составляющей.***

***Признаки, по которым можно определить любовную зависимость:***

* Колоссальный эмоциональный подъем, всплеск энергии, чувство «полета», готовность жить без еды и без сна (откуда силы берутся). Главный признак того, что все это сопровождает именно формирующуюся зависимость в том, что вся эта ***энергия не направлена***! Как ни странно, но она не делает вас сильнее, целеустремлённее, гармоничнее, целостнее. Эта ***энергия, напротив, – выматывает, распыляет, растворяет в себе весь окружающий вас мир и вашу жизнь и делает его… фоном!***
* Поскольку весь мир стал «фоном», ***все, что было важным для вас «еще вчера» становится неважным, не существенным***. Вы готовы пожертвовать во имя «любви» всем – отношениями, работой, своими целями, своей жизнью.
* ***Зацикленность внимания***. Уже невозможно стало думать ни о работе, ни о делах, ни о близких и друзьях. О чем бы вы ни пытались думать, перед глазами – «Он» (или «Она»).
* Еще один признак, который отличает любовную зависимость от Любви, заключается в том, что ***предвкушение контакта почти всегда ярче и эмоционально более насыщено, чем сам контакт***. При этом, защитные механизмы работают таким образом, что раз за разом мы стараемся скрыть от себя и оправдать всеми возможными способами то, что ожидания от встречи были гораздо больше, нежели сама встреча. Это происходит потому, что ***любовная зависимость всегда построена на иллюзиях, а не на реальности***.
* ***После относительно коротких, но очень насыщенных энергетических всплесков наступают довольно продолжительные и сильные энергетические спады.*** Механизм чем-то напоминает «наркотическую ломку». При этом, «доза», получаемая от каждого последующего контакта, должна неизменно повышаться, в противном случае, наступает «привыкание», следствием которого будет скорее разочарование и еще больший энергетический упадок. Здесь можно говорить о «ненасыщаемости» - сколь бы яркими не были эмоции и ощущения – всегда хочется чего-то большего. ***Перепады настроения, доходящие до крайностей***,- это тоже характерная особенность подобной псевдо-любви.
* Как следствие, подобные ***отношения часто сопровождаются эмоциональным истощением, частыми слезами или тревожными состояниями, раздражительностью, направленной на близких и потерей интереса ко всему происходящему в жизни***.

***Как стать любовно независимым человеком?***

В принципе, от любовной зависимости лечения при помощи конкретных методов не существует. Но есть общие рекомендации, позволяющие значительно снизить влечение к объекту обожания. Они заключаются в следующем:

* ***Прекращение идеализации партнёра***. Для этого предмет страсти нужно представить не каким-то неземным созданием, а реальным человеком. А люди могут вести себя некрасиво, ошибаться, грубить, делать подлости. К тому же, они имеют физиологические потребности и далеко не всегда благоухают и превосходно выглядят;
* ***Тщательный анализ того, почему возникла потребность именно в этом партнёре***. Наверняка её можно удовлетворить, получая то же самое от друзей, родных и близких;
* ***Отказ от идеи, что только этот человек может дать счастье***. Счастье – штука абстрактная, и подарить его может всё, что угодно. Но не любовная зависимость, на корню уничтожающая даже возможность счастья;
* ***Увлечение каким-нибудь делом***. Для тех, кто склонен к любовной зависимости подобное увлечение – спасательный круг. Оно отвлекает от мыслей об объекте привязанности и наполняет жизнь смыслом;
* ***Паузы во взаимоотношениях с противоположным полом***. Нельзя избавиться от зависимости, кидаясь от одной связи к другой. Под влиянием нездоровой страсти и склонности к страданиям невозможно построить нормальные отношения. Быстрая замена партнёров ничего не изменит. Она лишь усугубит состояние и ещё сильнее снизит самооценку.

Одним словом, ***для того, чтобы уничтожить любовную зависимость, надо её осознать и постараться обуздать свои эмоции***. Мы можем любить очень сильно, и в этом нет патологии. Она появляется тогда, когда мы начинаем повсюду открыто и навязчиво демонстрировать свою безграничную, жертвенную любовь. Поэтому нужно научиться справляться со своими чувствами. Ну а если не выходит, обращаться за помощью к профессионалам. А иначе счастья не видать.