

УДК 159.95

**ТРИАДА НЕВРОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ. ЧАСТЬ III.
ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЮБВИ****Качай Илья Сергеевич**старший преподаватель кафедры философии
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,

город Красноярск

научный руководитель

Институт когнитивно-поведенческой психотерапии,

город Казань

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию фундаментальных причин эмоциональных расстройств и невротических проблем. В качестве источника эмоциональных нарушений рассматриваются зависимость от любви и дисфункциональная компенсаторная стратегия конформности.*

The article is devoted to the research of the fundamental causes of emotional disorders and neurotic problems. The dependence on love and the dysfunctional compensatory strategy of conformity are considered as a source of emotional disorders.

***Ключевые слова:** рационально-эмоционально-поведенческая терапия, когнитивно-поведенческая терапия, зависимость от любви, конформность*

***Keywords:** rational-emotional-behavioral therapy, cognitive-behavioral therapy, dependence on love, conformity*

Под углом зрения различных представителей когнитивно-поведенческой и рационально-эмоционально поведенческой терапии причинами эмоциональных расстройств являются зависимость от достижений и лежащая в её основе копинг-стратегия перфекционизма, а также зависимости от одобрения и любви и копинг-стратегия конформности, соответствующая этим невротическим зависимостям

[1, 2, 3]. В настоящей статье речь пойдёт о зависимости от любви как источнике эмоциональных и поведенческих нарушений. Зависимость от любви необходимо определить как стремление человека «заводить и поддерживать романтические отношения только для того, чтобы избежать «ужасного» и «невыносимого» одиночества и не чувствовать себя «никчёмным» и «непривлекательным» [4, с. 658]. Зависимость от любви зачастую приводит к тому, что человек вступает в отношения «с кем угодно», лишь бы не остаться одному, или поддерживает не устраивающие его отношения, боясь не справиться с жизнью в одиночку. Кроме этого, зависимость от любви проявляется в беспокойстве о возможном разрыве текущих отношений, сменяемом эпизодами ревности по отношению к партнёру. Чем сильнее человек зависит от любви другого, тем чаще тревожится о том, что партнёр может его отвергнуть. Так или иначе, человек, склонный к зависимости от любви, может иметь проблемы как в плане установления личных отношений, так и в плане их поддержания.

Если человек убеждён в том, что он «ущербный» и «неполноценный» без личных отношений или что одиночество «невыносимо», то испытывает тревогу и подавленность, с которыми не хочет сталкиваться. В этой связи он стремится быть хорошим для возможного или реального партнёра и всячески угождает ему, чтобы избежать отвержения. В попытках добиться расположения человек может отказываться от своих интересов и потребностей в угоду желаниям партнёра, не высказывать своего мнения, боясь спровоцировать конфликт, и стремиться вести себя «идеально». Человек также может полагать, что раз он так жертвует собой, то партнёр должен ценить это, и требовать, чтобы партнёр принимал и любил его и уделял ему как можно больше внимания. При наличии такого рода требований человек обречён на вспышки злости, поскольку партнёр при любом раскладе не сможет соответствовать этим постоянно ужесточающимся требованиям.

Человек, зависящий от любви, зачастую избыточно контролирует реакции партнёра, пытаясь найти в них признаки угасания любви к нему, относит любое неудовольствие партнёра на свой счёт и фокусируется на негативных аспектах взаимоотношений, боясь упустить момент, когда партнёр перестанет его любить,

что станет причиной разрыва отношений. Человек не учитывает того факта, что, как пишут А. Джоши и К. Пхадке, «даже когда человек любит другого человека, в этой любви есть перерывы, потому что в жизни существует множество других дел и занятий, кроме как любить своего возлюбленного» [5, с. 234]. В то же время человек игнорирует или обесценивает позитивные реакции партнёра, поскольку они не гарантируют, что он рано или поздно не отвергнет его. Не желая мириться с неопределённостью, человек пытается получить от партнёра гарантии любви и прибегает к поискам заверений и подтверждений, что со временем, как правило, начинает сопровождаться негативными реакциями со стороны партнёра. В итоге, как замечают А. Эллис и Р. Харпер, «избыточная потребность в любви блокирует её созидательное начало» [6, с. 163].

Веря в то, что отношения с партнёром, которых человек хочет для себя, не должны достаться кому-то другому, он будет испытывать нездоровую ревность, которая заставляет избирательно фокусироваться на потенциально угрожающих отношениям факторах, трактовать нейтральные действия партнёра как опасные и делать на их основе неверные выводы. Однако ревность часто воспринимается ревнующим человеком как полезная эмоция, якобы позволяющая предотвращать неверность партнёра, гарантировать стабильность отношений или подготовить запасные варианты отношений на случай измены партнёра. В конечном итоге зависимость от любви и вытекающее из неё стремление любой ценой заполучить или удержать партнёра и завоевать его расположение могут обернуться тем, чего человек больше всего боится, – отвержением и разрушением отношений, потому как такие стратегии поведения естественным образом отталкивают партнёра.

Когда человек ведёт себя так, будто его партнёр – единственный источник его «ценности», он постоянно чувствует себя уже отвергнутым и действительно провоцирует реальное отвержение. А. Эллис приводит следующий пример этого механизма: «Если мужчина, которого вы находите желанным, обнаруживает, что вы испытываете сильную тревогу относительно его одобрения, он, возможно, посчитает вас слишком сумасшедшей для того, чтобы увлекаться вами, и из-за этого он оставит вас... Конечно, в таком случае вы принимаете это отвержение

как «доказательство» того, что вы на самом деле плохи» [7, с. 58]. Таким образом, попытки подпитать собственную «ценность» за счёт любви другого обречены на провал и ведут к разочарованию, поскольку другой человек априори неспособен подарить человеку его собственное самоуважение.

Стоит также заметить, что страх быть отвергнутым часто приводит к тому, что человек избегает любых отношений, рационализируя это стремлением найти «настоящую любовь». Некоторые люди, несмотря на страх отвержения, всё-таки вступают в отношения, но стараются не сильно сближаться с партнёром и часто ограничиваются сексуальными связями без обязательств, чтобы душевная боль из-за возможного разрыва не была такой сильной. В связи со страхом отвержения и в силу представлений о «невыносимости» расставания люди могут вступать в заведомо безнадёжные отношения, чтобы заранее быть готовыми к возможному разрыву, а некоторые сами провоцируют конфликты, чтобы первыми закончить отношения и не оказаться в статусе отвергнутых. Распространён и такой вариант, когда человек в качестве партнёра выбирает такого человека, которому, как ему кажется, эти отношения «нужны больше», что, как ни парадоксально, чаще всего приводит к разрыву отношений именно со стороны партнёра.

Важно ещё раз подчеркнуть, что основой зависимости от любви является иррациональное представление человека о том, что без личных отношений он не обладает никакой «значимостью» и «ценностью». Но если бы это было так, то можно было бы утверждать, что все люди, не находящиеся в данный момент в романтических отношениях, «ничего из себя не представляют», равно как и те, кто находится в отношениях, поскольку до отношений они тоже были одиноки. Если бы без отношений люди являлись бы «никчёмными», то никто, никогда и ни с кем не смог бы создать отношения, потому что все люди были бы друг другу неинтересны. Аналогичным образом романтические отношения сложно назвать единственным условием счастья, ведь в таком случае люди, не находящиеся в отношениях, всегда были бы несчастны. К тому же быть одному не всегда значит «быть одиноким», ведь одиноким можно быть и в отношениях, а в одиночестве можно чувствовать себя счастливым. К тому же в современном мире, в котором

человек ежедневно коммуницирует с большим количеством людей (в том числе в виртуальном пространстве), человек априори не может быть одиноким. В этой связи А. Эллис замечает: «Даже если моя любовь не разделена, я всё равно могу получать от неё удовлетворение и не нуждаться в том, чтобы меня любили в ответ» [3, с. 150].

Список литературы

1. Бернс Д. Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 550 с.
2. Лихи Р. Техники когнитивной терапии. – СПб.: Питер, 2020. – 656 с.
3. Эллис А. Вредная самооценка. Не дай себя обмануть. Красные таблетки для всех желающих. – М.: Издательство АСТ, 2022. – 352 с.
4. Качай И. С., Федоренко П. А. Практическая философия новой жизни. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия / И. С. Качай, П. А. Федоренко. – Екатеринбург: Издательские решения, 2023. – 736 с.
5. Джоши А., Пхадке К. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2021. – 300 с.
6. Эллис А., Харпер Р. Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.
7. Эллис А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-эмоциональный подход. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.