

## ЛЮБОВНАТА ЗАВИСИМОСТ

анна тодорова, психотерапевт

НИКОГА НЯМА ДА ЗАБРАВЯ КАК НОВАТА МИ КЛИЕНТКА ГОВОРИ НА „МЪЖА НА ЖИВОТА СИ“ ПО ТЕЛЕФОНА В НАЧАЛОТО НА ТЕРАПЕВТИЧНАТА НИ СЕСИЯ: „МОЛЯ ТЕ, ЩЕ НАПРАВЯ ВСИЧКО, ВСИЧКО... ОБИЧАМ ТЕ, ОБИЧАМ ТЕ... ОХ, ЛОШО МИ Е, ЩЕ УМРА... НЕ МЕ ИНТЕРЕСУВА... МОЛЯ ТЕ, ВЪРНИ СЕ ПРИ МЕН, ЕЛА САМО ЗА ТАЯ ВЕЧЕР.“



**Г**ледайки това амбициозно интелигентно момиче да страда, нахвърлих наум симптомите: безнадеждност, абстиненция, физически симптоми, когато той я отхвърля, като гадене и прималяване; загуба на интерес към всичко друго, когато не е с него, ниско самочувствие, финансови проблеми в резултат на раздялата... Тя продължаваше да се връща при него въпреки че дори е била удряна, според думите ѝ.

Да, тези симптоми са подобни на симптомите при наркомания и зависимост. Знаем за такива мъже и жени, може би донякъде ги разбираме, но това деструктивно желание за недостижима любов е объркващо.

Виждали сме хора с такива симптоми във филмите, може би имаме познати или роднини: жени, които причакват бившия си пред работата му, мъже, причакващи жената, която ги е отхвърлила, пред дома ѝ.

Спомням си мъж, който дойде много объркан. Обясни, че три години от живота си е отдал на жена, която първоначално не го искала. Развел се, загубил работата си само и само да я убеди да бъде с него. Накрая се съгласила и той с огромно учудване установил, че е загубил интерес към нея. Поговорихме, че навярно е бил пристрастен към нуждата да бъде желан. Когато нуждата е била задоволена, той всъщност не е имал желание за сериозна здравословна връзка.

При всеки човек любовната зависимост протича строго индивидуално, но има и някои общи характеристики.

### РАЗСТРОЙСТВО НА ПРИВЪРЗАНОСТТА

Любовната зависимост се изследва едва през последните 20 години и още няма диагноза. Често се нарича „Зависимост към секс“, въпреки че много от любовно зависимите нямат желание за секс. Водещи изследователи отбелязват, че при зависимите често има нездравословна връзка с единия или с двамата родители, както и емоционално или физическо изоставяне от родител. Това кара вече порасналото дете да търси обич, след като нуждата от родителя се е преобразувала в ненаситно желание за любов и одобрение от противоположния пол. Любовната зависимост се наблюдава също толкова често и при гей двойките.

Любовната зависимост често е съпътствана от други зависимости, като например към алкохол, хазарт, порно, пазаруване и т.н., както и към хранителни разстройства. Често е придружена от ниска самооценка.

### КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ СИМПТОМИТЕ

Навярно много от нас са трепвали, виждайки кола като тази на любимия, или са проверявали неговия фейсбук преди своя. Като при всяка зависимост е трудно да се каже кога тя се превръща в проблем, който не можем да разрешим сами. Но най-вероятно я имаме, ако прекарваме деня си в отчаяно гонене на човека, за когото искрено вярваме, че е смисълът на живота ни, въпреки че той или тя ни отхвърля; или когато работата, финансите, семейството и здравето са на втори план и сме готови на всичко, за да си върнем човека. Не защото сме „луди“, а защото болката е просто непоносима. Много любовно зависими осъзнават, че имат проблем, и се въздържат от тези действия, но това не променя факта, че се мъчат. Чувстват абстиненция и емоционална болка, изпитвайки ужас от изоставяне, и са истински нещастни, ако не са в допаминовата еуфория, невъзможна за поддържане в една здравословна връзка.

Случвало ми се е клиент с този проблем, набожен и с

морал, противоречащ на държането му, да изпадне в тежка депресия поради неумение да се справи с любовната си зависимост. Любовно зависимите често са „лудо влюбени“ от първата среща и започват да планират съвместен живот от самото начало. Други пък са в другата крайност и търсят краткотрайни връзки, изпитвайки ужас да се оближат с някого, защото може да бъдат изоставени. Или защото имат нужда от еуфорията, присъща на началото на една връзка, и се чувстват немотивирани, объркани и дори депресирани при нейното отсъствие.

### ПРОФЕСИОНАЛНА ПОМОЩ

Груповата терапия помага на любовно зависимите, но поради строго индивидуалните симптоми и нуждата от реалистични цели, които да бъдат решени спрямо ценностите на клиента, е най-полезно за него да посещава и индивидуална терапия при терапевт, запознат с любовната зависимост. Терапевтът ще ви научи да намерите здравословна интимност, да откриете своята ценност, достойнство и сила. Често любовно зависимите трябва да загубят много, за да се мотивират да тръгнат по пътя на терапията. Други нямат финансовата възможност за консултации с терапевт. Важно да се прецени дали симптомите водят до проблеми в работата, липса на мотивация и нездравословно харчене на пари и дали инвестицията в терапия ще помогне на клиента и неговото семейство финансово в дългосрочен план. Разговор с приятели, които не ви съдят, може да помогне да бъдете разбрани и да получите съвет. Ако знаете чужд език, има чудесни онлайн групи и организации за любовна зависимост, както и книги, с чиято помощ проблемът може да бъде превъзмогнат.