

## **Как справиться с любовной зависимостью**

Развод отвратителен вовсе не потому, что разлучает супругов, а потому, что мужчину почему-то начинают считать "свободным", а женщину – "брошенной". Так говорила героиня романа "Тот самый Мюнхгаузен". Данный постулат и в наши дни сдерживает представительниц прекрасного пола в принятии судьбоносных решений, способных изменить жизнь к лучшему.

Многие женщины продолжают находиться в отношениях, причиняющих боль, из страха осуждения обществом и из боязни остаться в одиночестве. Это сложная, эмоционально и психологически нездоровая ситуация, и если не получается из нее выйти, можно предположить наличие любовной зависимости. О том, как вести себя в подобных обстоятельствах и какое решение стоит принять, рассказывает эксперт Дней.Ру, практикующий психолог, психоаналитик Мария Ефимова.

### **Примите участие в своей собственной судьбе**

Негативные чувства к партнеру могут быть вызваны разными причинами: например, ущемлением ваших интересов или искаженным восприятием реальности этих отношений. Подумайте, что принесет вам подобная семейная жизнь через полгода или год? Изменится ли она к лучшему? Если ответ отрицательный, нужно найти силы и принять на себя ответственность за собственные чувства. Только вы, и никто иной, способны все изменить. Ожидание активных действий от партнера – это не что иное, как перенос ответственности.

### **Сделайте выбор**

Стоит ли закончить болезненные отношения и начать новую жизнь? К решению такого важного вопроса необходимо подойти осознанно, оценив и взвесив возможные плюсы и минусы. Запишите на бумаге все, что вас не устраивает в текущих отношениях, ответьте себе, какими конкретно действиями партнер причиняет вам боль. Возьмите тайм-аут, побудьте наедине с собой и хорошо все обдумайте. Перечитайте написанное вами и решите: хотите ли вы и дальше жить с этим человеком?

Зачастую в отношениях нас держит возможность удовлетворять некоторые свои потребности. И если мы получаем то, что хотим, то способны терпеть негатив как некое неизбежное дополнение к "благам". Постарайтесь честно определить, какие потребности удовлетворяет ваш партнер. А затем подумайте, какие этому есть альтернативы: кто и что, кроме этого человека, может помочь в этом вопросе. Простой пример: если муж вас полностью обеспечивает, то найдите себе работу, чтобы стать финансово независимой.

### **Придерживайтесь своего решения**

Будьте готовы сообщить о решении партнеру при личной встрече и ответить на его вопросы. Разговаривайте в спокойной манере и не переходите на личности. Постарайтесь удержаться от обвинений и продемонстрируйте ему уверенность в правильности своего поступка. После этого желательно свести общение с супругом к минимуму, чтобы не причинять боль ни себе, ни ему.

### **Простите и поблагодарите**

Юлия Лезговка lezgovkajulia@gmail.com

Два простых и одновременно сложных действия. Но это очень важно сделать. Простите своего бывшего партнера, поблагодарите его за то, что с вами было, за опыт и за возможность двигаться дальше. Не впадайте в ненависть, не ищите виноватых – от этого будет только хуже.

### **Составьте план на будущее**

Главный постулат вашей дальнейшей жизни должен звучать так: "Я без него смогу"! Сядьте и подробно опишите, что вы будете делать в будущем без своего нынешнего партнера. Это упражнение поможет вам убрать страхи, даст уверенность и понимание того, как строить свою судьбу.

### **Начните новую жизнь**

Сделайте то, о чем давно мечтали, но не решались попробовать. Найдите новое хобби, измените внешность, съездите в путешествие. Это отличный способ "обнулить" себя и помочь мозгу осознать, что старое действительно закончилось и теперь начинается что-то совершенно новое. И помните, любовь должна вызывать чувство радости, а не боль и сожаления.

**Ссылка на публикацию:**

<https://dni.ru/culture/2015/12/24/324373.html>