Любовь к спасателю. Последствия нездоровой привязанности





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 05.06.2025

Проблема взаимодействия людей в формате «спасатель – жертва» рассмотрена во многих статьях. В данной же статье мы хотим рассмотреть бессознательные аспекты такого поведения, а также последствия для самого спасателя (а они весьма плачевны) и как это изменить.

Рассмотрим на примере взаимодействия людей в отношениях. Если одна из сторон (мужчина или женщина) берет всю ответственность за благополучие, эмоциональный комфорт, причем часто в ущерб своим собственным потребностям, интересам и границам он является спасателем.

Для чего это делает спасатель?

Спасатель подпитывается «обожанием» со стороны жертвы, стараясь через эмпатию и альтруизм максимально привязать к себе «жертву».

Жертва же получает удовольствие от такой всеобъемлющей заботы. Однако ключевая проблема в том, что эти отношения созависимы и не являются нормальными.

Почему быть «объектом любви» (спасателем) — проблема?

1. Вы становитесь «эмоциональным донором»

- Эти отношения строятся не на взаимности, а на нужде партнера в Вашей эмпатии.
- Со временем Вы начнете уставать, но «жертва» будет требовать еще и еще больше — внимания, заботы, общения.

2. Это фальшивая близость

- Жертва влюбляется не в Вас, а в свое чувство, которое Вы у них вызываете.
- Пример: как если бы художник влюбился в холст, потому что тот «принимает» его краски.

3. Вы повторяете травматичный сценарий

- Вероятно Вы бессознательно выбираете тревожных партнеров (речь идет о партнерах с тревожным типом привязанности), которые:
- Сначала идеализируют Вас → потом требуют невозможного → Вы убегаете → они страдают.
- Это цикл «спасатель—жертва», где нет места здоровой любви.

4. Теряется Ваша свобода

- Вы начинаете скрывать свою истинную личность, чтобы не разрушить иллюзию «жертвы».

— Например, перестаете говорить о своих слабостях, чтобы не «разочаровать».

Рассмотрим подробнее зачем «Спасатель» это делает:

🔷 Подпитка самооценки

— Обожание со стороны жертвы дает временное ощущение спасателю: «Я значимый, нужный» (особенно если в глубине души Вы в этом не уверены).

🔷 Контроль над отношениями

— Избегающим типам комфортнее, когда партнер больше вкладывается — так меньше риск, что Вас бросят.

🔷 Страх настоящей близости

— Гораздо безопаснее быть «идеальным объектом», чем реальным человеком со своими недостатками.

Что делать спасателю?

1. Осознать свою выгоду

- Каждый раз, когда кто-то влюбляется в Вашу эмпатию, спросите:

«Что я получаю от этого? Чувство власти? Безопасность? Подтверждение своей ценности?»

2. Перестать играть в «Психолога»

- Замените фразы вроде «Я тебя понимаю» на:

«Это сложно. Как ты сам к этому относишься?»

«Давай поищем решение вместе» (а не даешь готовые ответы).

3. Проверять: «А кем является партнер без моей эмпатии?»

- Если человек интересен Вам только когда страдает — это не любовь, а созависимость.

4. Научиться принимать «обычную» любовь

- Настоящие отношения — это когда:

Вы можете быть неидельным(ой) (усталым, злым, скучным).

Партнер любит Вас не за поддержку, а просто потому, что Вы есть.

5. Найти другие источники самоценности

— Творчество, спорт, профессиональные достижения — это то, что даст Вам уверенность без чужих эмоций.

Стоит ли вступать в отношения с людьми, которые находятся в позиции «жертвы»?

Только если:

- Вы осознаете, что это не любовь, а их проекция.
- Вы готовы нести ответственность за их чувства (а они — за твой страх близости).

- Вы не используете их привязанность как «костыль» для самооценки.

Ответим честно, вступать в отношения в роли "спасателя" с "жертвой" нельзя. Здоровые отношения строятся на взаимности, а не на односторонней зависимости.

Главное

Если Вы оказались в роли спасателя поймите, что Вы заслуживаете не обожания, а любви. Разница в том, что:

- Обожание — это про них («Ты сделал мне хорошо»).
- Любовь — это про тебя («Ты мне дорог таким, какой есть»).

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте