Любовная зависимость: почему мы ищем спасения в других и как не стать жертвой «эмоционального голода»





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 02.02.2026

Любовь и любовная зависимость понятие не тождественные, но многие люди их путают и нередко смешивают эти понятия. В данной статье мы проведем параллель поставив четкую однозначную разделительную черту, что отличает одно состояние от другого и как же все-таки жить, если Вы находить в позиции дефицита.

Ловушка спасения: почему поиск „половинки“ начинается с внутренней тьмы

Представьте ситуацию, Вы сидите в темной комнате в абсолютном одиночестве, вокруг Вас только стены, Вы оказались заперты. Рядом никого, лишь холод под ногами и даже углы комнаты не видно – настолько темно. В этом состоянии Вы не сможете быть долго, Вы хотите выбраться и как можно скорее. Страх, одиночество, тревога, ощущение экзистенциальной заброшенности - все эти чувства смешиваются и хочется только, чтобы кто-то Вас спас, открыл дверь, впустил свет, освободил Вас. Это и есть "поиск спасателя", результатом которого будут развиваться созависимые отношения.

Так, когда мы ищем себе спасателя находясь в дефиците (психоэмоциональном, физическом, духовном голоде) мы хотим, чтобы на помощь нам бросили спасательный круг. И как следствие мы воспринимаем себя как жертву, а наша внутренняя батарейка показывает цифру 0%. И когда мы получаем спасение от такого символического «родителя» мы воспринимаем это как должное и не планируем ему ничего отдавать, а хотим лишь брать. Ведь в действительности, как из состояния дефицита можно что-то отдать. Мы и так истощены, и напуганы. Но в этот момент важно понять, что и другой человек может находиться в состоянии дефицита. Или даже если внутренняя батарейка спасателя равна 80%, она так или иначе через какое-то время разрядится, если Вы будете только брать. И как только он сам станет в дефиците как выжатый лимон – Вы его бросите, спасатель сам станет жертвой. И от этого будете страдать в первую очередь будет спасатель и во вторую очередь Вы сами, поскольку Вам снова нужно искать символического спасателя. **Это и есть**

основа со-зависимых отношений и любовной зависимости. И эта зависимость будет напоминать кредит под бешенным процент, расплачиваться за который придется дальнейшим откатом после расставания.

Отличительные особенности любви и любовной зависимости

Параметр	Здоровая Любовь	Любовная Зависимость
Ощущение себя	«Я — целое, и мне хорошо, но с тобой лучше»	«Я — половина, без тебя меня нет»
Реакция на разлуку	Грусть, можно скучать, фокус на своих делах	Паника, тревога, паралич деятельности
Границы	«Мне нужно время для моего проекта/друзей или хобби»	«Ты должен быть со мной 24/7»
Отдача энергии	Из избытка (дар)	В кредит (жду оплаты любовью)
Цель отношений	Совместное развитие и радость	Избавление от внутренней боли/пустоты
Кризис	Поиск компромисса	Обвинения, манипуляции, страх брошенности

Вопрос остается открытым, а как, собственно, **подзарядить свою внутреннюю батарейку**, хотя бы на 20%, **чтобы не отдавать последнее будучи в дефиците и при этом не тратить все будучи в избытке.**

Следует признать, что люди существа парные (и без другого человека Вы никогда не сможете быть счастливым на все 100%), то есть до-заряжать внутреннюю батарейку все равно придется через отношения, но что же делать если на зарядке 0% и отдать в отношениях ничего не можешь, чтобы произошел этот взаимный обмен. **Для этого есть несколько способов:**

1) Нормализация своего образа жизни: физическое здоровье, полноценный сон и отдых;

2) Эстетическое наслаждение прекрасным – прогулка по лесу, путешествия, поход в театр или кино (получение новых впечатлений);

3) Вкусная еда, спорт;

4) Занятие собственным хобби, которое приносит социальную реализацию, позволяет Вам почувствовать признание со стороны других людей. А также ощущение того, что Вы делаете то, что имеет смысл и ценность для людей;

5) Творчество. Причем опять же важно социально свое творчество проявлять, чтобы оно не было только для себя. Да, занятия музыкой у себя дома приносит удовольствие, но, если Вы еще сможете и выступить где-нибудь на концерте хотя бы раз в год – Вы удовольствия получите больше.

Все эти виды деятельности помогут Вам зарядить Вашу внутреннюю батарейку на минимальный уровень, когда Вы уже будете не в дефиците искать отношения, а способны и что-то отдать. Тем самым произойдет здоровый обмен эмоциями.

Дефицитарный голод и путь к сбалансированной жизни

Вдумчивый читатель может понять нашу позицию не совсем верно, поэтому дополним, что речь идет не о том, что «нужно перестать хотеть быть любимым, закрыться на себе, быть всем таким самодостаточным аутистом» - вовсе нет. Речь идет о том, что любимый человек рядом не должен быть единственным способом закрытия «внутренней психологической дыры самоценности». Самоценность действительная появляется, когда мы закрываем свою собственную реализацию и другими сферами: здоровье, налаженный быт, духовность, безопасность, творчество, финансы и т.д. И тогда другой человек не будет выступать вечным спасателем для всей Вашей жизни. Сам же «голод по вниманию от другого человека» биологически нормален, но он не должен быть единственной целью в Вашей жизни.

Путь Архитектора: как начать строить свой «Замок»

Можно ждать, что кто-то войдет в темную комнату и спасет нас. Того, кто освободит и даст нам покой и уют. Но что, если этот человек не придет? Будете ли Вы продолжать сидеть в темной комнате или постараетесь найти выход? Да, если Вы найдете выход вероятно Вы не будете столь счастливым, как если бы все сделали за Вас и спасли Вас. Но этот шаг в дальнейшем позволяет приобрести некую внутреннюю ценность, зарядив тем самым свою внутреннюю батарейку на 20-30% человек способен по инерции спасать себя сам.



Это представляет собой своего рода инвестиции в собственную автономию (через спорт, самореализацию, творчество, карьерный рост и т.д.), которые позволят не бросаться на первого встречного. Зависимому человеку все равно, кто рядом, главное, чтобы был и заполнял внутреннюю пустоту, даже если ему плохо. Здоровый человек способен некоторое время быть в одиночестве, если того требует ситуация и партнеров выбирает уже не исходя из дефицита (кого-попало), а исходя из своих ценностей и внутренней системы координат, которые, собственно, у каждого человека разные.

Так, создавая свой собственный бизнес, развивая проект, реализуясь как специалист Вы становитесь архитектором своей собственной жизни, а не «бездомным, просящим». Таким образом Вы становитесь хозяином пространства куда захотят приходить другие люди это и создает основу для гармоничных отношений.

Подчеркнем, что зависимость — это кредит счастья, за которым приходится платить депрессией. А самореализация — это инвестиции в личностный капитал. И чем выше Ваш «капитал» (знания, навыки, признание), тем выше качество людей, которые Вами заинтересуются.

Заключение: Одиночество как инкубатор успеха

Одиночество — это не проклятие и не повод для жалости к себе. В правильных руках оно превращается в инкубатор успеха, где в тишине и концентрации вызревают ваши лучшие идеи и проекты.

Важно осознать: Вы — не «половина», ожидающая дополнения, а целая планета. И чем ярче вы сияете за счет собственной реализации, тем сильнее ваша «гравитация» притягивает по-настоящему достойных и зрелых спутников. Не тратьте жизнь на поиск того, кто откроет дверь в вашу темную комнату. Станьте тем, кто сам проведет в неё свет, построит на этом месте замок и

пригласит в него тех, кто разделяет ваши ценности. Помните: инвестиция в себя — это единственный актив, который никогда не обесценится.

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