

# Любовь — качели.

## Так хорошо с тобой, так плохо без тебя

---

Отношения — качели.

Отношения — американские горки.

То жить без тебя не могу, то нам надо расстаться.

Бывали в таких?

Если бывали, то знаете, что там ух, сколько жизни.

Ух, сколько страсти.

Ух, сколько боли.

Это отношения как наркотик 📌

В них есть и кайф, и ломка, и то, что вся остальная жизнь остаётся за кадром.

Живу от встречи до встречи. С ним живу, без него умираю.

Он / она — и есть моё всё.

Когда партнёр рядом — жизнь имеет смысл, когда его нет — всё летит к чертям.

Перечитываю написанное, и холодок внутри пробегает.

Болезненно и пугающе звучит это описание.

И даже если назвать такие отношения «настоящая любовь», менее жутко не становится.

Страсть — это прекрасно, особенно в период влюблённости и гормонального всплеска, когда наш организм работает на пределе своих чувственных и биологических возможностей.

Но эмоционального напряжения бывает чересчур много, оно может стать разрушительным.

*Лекарство становится ядом, если доза чрезмерна.*

Эмоциональная зависимость [а «качели» — это её классический вариант] — это зависимость.

Не такая очевидная и порицаемая обществом как, к примеру, алкогольная.

Но от этого, может быть, ещё более болезненная и трудная.

## Откуда берётся эмоциональная зависимость?

Не бывает независимых людей.

Мы все нуждаемся в тепле, ласке, принятии, уважении, восхищении, поддержке.

Это нормально. Мы так устроены.

Нам нужны объятия, «поглаживания», одобрение.

В детстве — больше. В детстве мы напитываемся таким отношением и потом становимся способны греться об этот первичный опыт, а также генерировать кое-что для себя сами.

Получая достаточно любви в детстве, мы запечатлеваем образ любящего человека, способ обмена любовью.

И вообще усваиваем, что такое любовь, как она проявляется, как её давать и получать.

И если в детстве с этим была проблема, например:

- задушу тебя своей любовью
- докажи, что ты меня любишь
- заслужи мою любовь
- не люблю тебя, как ни старайся
- стань таким как я хочу, и тогда я тебя люблю
- отгадай: люблю я тебя сегодня или нет
- и ещё три десятка деструктивных «посланий» от родительской семьи

### — то понятие о любви сформируется искажённым.

Мы становимся не способны (вернее не научаемся) распознавать любящих людей. Любить для нас означает: страдать, разгадывать квесты, бороться, преодолевать, прятаться, провоцировать, манипулировать и т.д.

И партнёра мы находим такого, который начнёт разыгрывать с нами вот этот самый болезненный и сложный, но родной и привычный «сценарий любви».

Если вы читаете эту статью, и она вас чем-то цепляет, задайте себе вопрос:

- А вам сейчас в отношениях чаще хорошо или плохо?
- О чём вы мечтаете, с чем не согласны, с чем боитесь сталкиваться?

*Может эта статья — первый шаг, к тому, чтобы что-то менять?*

---

С заботой,  
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт