Як розпізнати емоційну залежність: короткий гайд

Емоційна залежність часто починається не з любові, а зі страху втратити людину.

1. Постійна потреба в підтвердженні почуттів

«Чому ти мені не пишеш?»; «Ти точно мене любиш?»; «Ти не змінив своє ставлення до мене?»

Власний спокій стає залежним від реакції партнера.

2. Страх залишитися без стосунків

«Краще бути з ним, ніж самій»; «Я не уявляю, як житиму без нього».

Людина тримається за стосунки навіть тоді, коли вони завдають болю.

3. Постійне очікування контакту

«Чому він онлайн і не відповідає?»; «Він прочитав і мовчить — щось сталося».

Настрій починає змінюватися залежно від повідомлень, дзвінків і уваги партнера.

4. Втрата власних меж

«Я зроблю так, як хоче він, аби тільки не було конфлікту»; «Мені простіше промовчати».

Власні потреби поступово відсуваються заради збереження стосунків.

5. Відчуття, що без цієї людини ви — ніхто

«Без нього я не впораюся»; «Тільки поруч із нею я відчуваю себе потрібною».

Самооцінка та відчуття власної цінності починають залежати від партнера.

Головний маркер: якщо ваш емоційний стан, самооцінка та відчуття безпеки значною мірою визначаються поведінкою іншої людини — варто звернути увагу на цю залежність.

Емоційна близькість — це коли ви обираєте бути разом. Залежність — коли вам здається, що без іншого ви не можете бути в порядку.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.