

A profile portrait of a man with a beard and a yellow knit beanie, looking to the right. He is wearing a black hoodie. The background is a plain, light gray.

# Дмитрий АНТИПОВ

Магистр психологии,  
когнитивно-поведенческий  
терапевт, популярный  
блогер

# НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ

**СТРАДАНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ, ИЛИ ЛОВУШКА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

- тревожно-избегающий тип привязанности
- слияние
- манипуляции
- нарциссизм
- созависимость
- синдром спасателя

Пора к психологу

Дмитрий Антипов

**Несчастливая любовь. Страдания  
в отношениях, или Ловушка  
эмоциональной зависимости**

«Феникс»

2025

УДК 159.922.1  
ББК 88.50

**Антипов Д. С.**

Несчастливая любовь. Страдания в отношениях, или Ловушка эмоциональной зависимости / Д. С. Антипов — «Феникс», 2025 — (Пора к психологу)

ISBN 978-5-222-48102-8

Известный российский психолог и популярный блогер Дмитрий Антипов описывает истории людей, столкнувшихся с несчастной любовью. Эмоциональная зависимость, или любовная аддикция, — так называется ловушка, в которую они попали. На примерах своих героев автор рассказывает о созависимости, тревожном и тревожно-избегающем типах привязанности, о слиянии, манипуляциях, синдроме спасателя, эмоциональных качелях и многих других трудностях, которые возникают в личных отношениях. Возможно, подобные проблемы есть и у вас? Дмитрий Антипов поможет понять, что же в действительности происходит в отношениях и какие конкретные шаги можно сделать для избавления от психологических преград на пути к счастливой любви.

УДК 159.922.1

ББК 88.50

ISBN 978-5-222-48102-8

© Антипов Д. С., 2025

© Феникс, 2025

# Содержание

Предисловие	6
1. Ждать больше нельзя	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Дмитрий Антипов**  
**Несчастливая любовь. Страдания**  
**в отношениях, или Ловушка**  
**ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ зависимости**

© Дмитрий Антипов, 2025

© ООО «Феникс», оформление, 2026

\* \* \*

## Предисловие

«Вы не понимаете! Великая сила любви настолько связывает людей, что они не могут жить друг без друга. А если мужчина и женщина, состоящие в отношениях, чувствуют себя комфортно в одиночестве, то... Это и не любовь вовсе!» – полагаю, вы слышали подобные заявления. Возможно, некоторые из читателей согласны с этими словами.

Произведения массовой культуры, причем не только современной, но и времен Шекспира, доносят до нас мысль о «страданиях ради любви», о невозможности жить без любимого человека, необходимости бороться за любовь и так далее. Отдельно стоит сказать о приступах ревности, без которой «нормальные» отношения невозможны. Отелло и Дездемона – вот они молодцы, у них было все в порядке с яркостью чувств.

Люди с тревожным типом привязанности испытывают страх потери партнера, по этой причине в отношениях их ведет не желание выстроить союз, в котором оба партнера будут развиваться, а навязчивая идея держать своего возлюбленного рядом с собой, и чем ближе, тем лучше. При крайних формах тревожного типа привязанности партнер может выступить лишь в качестве объекта эмоциональной зависимости – и не более того. Происходит самая настоящая объективизация, и об этом мы с вами поговорим в некоторых главах книги.

Сейчас давайте сразу разберемся с теорией и определениями стилей привязанности, чтобы вы точно понимали, о чем пойдет речь далее.

Человек с **тревожным типом привязанности** испытывает постоянную потребность в близости с другим человеком. Ему требуется подтверждение своей нужности и важности, поэтому зачастую он делает все, чтобы угодить (сначала) родителям, (затем) партнеру и получить похвалу. Он постоянно хочет близости, ревнует партнера и с трудом выдерживает разлуку с ним.

**Избегающий тип привязанности** характеризуется боязнью близости: человеку такого типа сложно сблизиться с другими людьми и доверять им. Отношения вызывают у него чувства несвободы и «удушья».

**Тревожно-избегающий тип привязанности** – это комбинация тревожного и избегающего стилей привязанности в отношениях. Человек хочет взаимности, привязанности и любви, но избегает сближения, поскольку испытывает страх отвержения и попадания в зависимость от партнера.

**Надежный тип привязанности** – наиболее здоровый стиль привязанности, который характеризуется ощущением безопасности в отношениях. Люди с надежным типом не нуждаются в доказательстве чувств.

В современном атомизированном обществе индивидуалистов тревожникам особенно тяжело. Ведь если герои книги «Почему ты боишься любви?»<sup>1</sup> ощущают себя достаточно комфортно в эту эпоху, то про обладателей тревожного типа привязанности такое сказать сложно. Фраза «каждый сам за себя» для человека с избегающим стилем – норма жизни, для тревожника – нечто ужасное. Избегающий партнер хочет оставаться максимально независимым и свободным, тревожный желает одновременно и владеть партнером, и принадлежать ему. Тревожный стремится к близости, а избегающий – бежит от нее.

Пока избегающий тщательно оберегает свои личные границы шириной с Тихий океан, тревожный пытается слиться с партнером воедино, чтобы у них все было общим.

---

<sup>1</sup> Антипов, Д. Почему ты боишься любви? Страх отношений и безответные чувства / Дмитрий Антипов. – Ростов н/Д: Феникс, 2026.

«Здесь нет ничего моего и нет ничего твоего. Здесь все – НАШЕ!» – нет, это не лозунг представителей определенных политических взглядов. Это тревожный тип привязанности, выкрученный на максимум.

Избегающий тип привязанности не хуже и не лучше тревожного; в таких категориях вообще не стоит рассуждать о теме отношений. Оба типа привязанности являются неадаптивными, и с ними стоит работать.

Тревожник готов всего себя посвящать отношениям. Многие люди тревожного типа предпочитают решать чужие проблемы, а не свои. Если избегающий партнер фокусирует все свое внимание на себе, то тревожный смотрит куда угодно, только не в зеркало.

По этой причине нередко возникает ситуация, когда тревожный человек влюбляется в избегающего, потому что когда-то в детстве родители не обращали на него внимания и он был вынужден постоянно просить их дать ему хоть капельку тепла. Избегающий партнер идеально подходит на роль такого «родителя»: он будет проявлять к тревожнику чрезвычайно мало внимания, а тот, в свою очередь, будет постоянно пытаться достучаться до своего холодного возлюбленного, все больше и больше вкладываясь в отношения. А к чему это приведет? Правильно! К эмоциональной зависимости, или любовной аддикции. Это и будет одной из центральных тем данной книги.

**Эмоциональная зависимость (любовная аддикция)** – это состояние, когда человек испытывает постоянный страх, неуверенность и ужас от мысли, что может потерять объект зависимости.

Вы можете заметить, что в этом определении нет слова «отношения». Эмоциональная зависимость может возникать и без них; к тому же она чрезвычайно часто сохраняется у тревожников после окончания отношений. Я уверен, что вы видели огромное количество видеороликов с названием в духе «Как забыть бывшую/бывшего?» – такой контент направлен на людей, попавших в эмоциональную зависимость от бывшего партнера. (Для решения этой проблемы далее я предложу вам конкретные инструменты; вы найдете их в разделе, посвященном практическим рекомендациям.)

Итак, какие проблемы будут рассмотрены в книге?

- Страх одиночества и тревожный тип привязанности.
- Слияние в отношениях.
- Синдром спасателя.
- Боязнь повторения болезненного опыта прошлых отношений.
- Созависимость и попытки «привязать» к себе партнера.
- Тревожно-избегающий тип привязанности.
- Манипуляции в отношениях.
- Бегство от самого себя.
- Недоверие к партнеру.
- Эмоциональная зависимость и любовная аддикция.

Мы будем говорить о них на примерах конкретных историй, но не ограничиваясь лишь одной темой, ведь одна психологическая особенность влечет за собой другую. По этой причине герои наших историй сталкиваются с разными трудностями, которые связываются воедино и приводят их к размышлениям о сложившейся ситуации. По сути, мы с вами приобщимся к их личному анализу отношений. Одна глава – одна история; каждую из них мы разберем с точки зрения психологии.

Практическая часть этой книги посвящена инструментам и упражнениям, которые помогут вам в проработке тревожного или тревожно-избегающего типа привязанности и других психологических особенностей. Там же вы найдете вопросы для самоанализа, который точно пригодится человеку, решившему ознакомиться с книгой под названием «Несчастливая любовь. Страдания в отношениях, или Ловушка эмоциональной зависимости». Уверен, что «случай-

ных» людей среди читателей нет, ведь это название привлекает внимание тех, для кого важны данные темы.

Перед прочтением книги я рекомендую вам ответить себе на следующие вопросы:

Почему я решил купить эту книгу? Что именно привлекло меня в ее названии/содержании? В чем она должна мне помочь?

Как вы понимаете, сама по себе книга за вас ничего не решит, но изложенный в ней материал поможет вам сделать первый шаг к счастливым отношениям. Получайте знания и применяйте их на практике.

Желаю вам успехов!

## 1. Ждать больше нельзя

*Сегодня все точно будет по-другому, я в этом уверена. Влад выступает со своей группой, лучшего момента может не быть. Такой шанс выпадает не каждый день, нужно им воспользоваться. Если я испугаюсь... Нет! Этот вариант даже рассматривать не буду. Действия, действия и еще раз действия! Я уже достаточно натерпелась, быть Хатико – не мой путь. Подождали – и хватит. Пришло время изменить все!*

*Страх не отпускает... Я придумала! Нужно вспомнить, через что мне пришлось пройти и чего стоят все эти ожидания. Поехали!*

*Вот уже пять лет девочка Полина влюблена в парня по имени Влад. Пять долгих лет! Ужас какой-то... Мне казалось, что меньше. Если так дальше пойдет, я превращусь в старую деву.*

*Мы с ним познакомились на втором курсе института. У нас были совместные пары по немецкому языку. Когда наши группы объединяли для занятий по второму иностранному, я была на седьмом небе от счастья. Мы с Владом общались на каждой паре. Причем зачастую инициативу проявлял он, а не я. Это вселяло надежду...*

*Наше общение строилось на дружеских началах. Мы проводили много времени вместе: ходили на концерты, посещали выставки и, конечно, прогуливали пары. На протяжении этого времени я постоянно чего-то ждала. Чего конкретно? Наверное, инициативы с его стороны, какой-то заинтересованности во мне. Ведь существует представление об отношениях как о процессе, в котором мужчина делает первые шаги, а женщина благосклонно смотрит на происходящее. Какая-то нерабочая схема оказалась. Я так могу еще пять лет сидеть, пока он не женится и не обзаведется детьми.*

*Институт мы уже закончили, но общение поддерживаем. В студенческие годы Влад основал свою группу, они играют что-то вроде тяжелого рока... Но я в этом ничего не понимаю, там какой-то жанр для ценителей всей этой зубодробительной музыки.*

*На самом деле я уверена, что Влад знает о моих чувствах, но ему комфортно держать меня на определенном расстоянии. Ведь удобно иметь «запасной аэродром», правда? И как бы унижительно это ни звучало, меня такая позиция устраивает. Ведь если я откажусь быть его «запасным аэродромом», то меня ждет прекращение общения с любимым человеком.*

*Только вот... что Влад испытывает ко мне? За эти пять лет я точно дала понять, что он мне безразличен. Каких намеков он только не получал! Уже можно было догадаться обо всем. Чего же он ждет? Более подходящую девушку или более подходящий момент для начала отношений со мной? Тут речь либо обо мне, либо о другой девушке... Поставлю ему ультиматум. Да!*

*«Либо ты честно говоришь мне о своих чувствах, либо мы прекращаем общение!» – А что делать, если никаких чувств ко мне нет? Тогда он посмотрит на меня как на дуру и реально прекратит общение. Оно мне надо?*

*Тем временем выступление начнется уже скоро. Через двадцать минут. Нужно успеть найти их до выхода на сцену.*

*Раз он меня пригласил, значит, что-то хочет сказать или показать. Либо что-то предложить! Возможно, я узнаю сегодня нечто важное – то, чем Влад хочет поделиться именно со мной.*

*Так, это гримерка группы, сейчас открою дверь... Да, они здесь! Дима – басист группы, Вадим – организатор этого концерта, а это... Стоп, а это кто?*

*Рядом с Владом стоит девушка с рыжими волосами. На новую участницу их коллектива она не похожа. Любопытство оказалось сильнее меня:*

*– Дим, у вас новая участница или это фанатка Влада?*

*– Поль, это его девушка. Он ее на все концерты с собой таскает. Катя – девчонка классная, только вместо подготовки к выступлению у нас теперь романтические вечера, – с улыбкой ответил Дима.*

*У меня внутри что-то оборвалось. Я все эти годы не могла думать ни о каком другом парне. Все мои мысли были о Владе. Я общалась с ним почти каждый день: писала первой, выстраивала свой график так, чтобы оказаться рядом с ним, всегда откликалась на его предложения, в любом месте держалась к нему поближе и... я все время чего-то ждала. Вот теперь наконец-то дождалась.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.