

Дмитрий Брилов

---

# **Как преодолеть любовную зависимость**

**Дмитрий Брилов**  
**Как преодолеть**  
**любовную зависимость**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39287330](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39287330)*

*ISBN 9785449369840*

**Аннотация**

Научное объяснение механизма образования любовной зависимости и практические рекомендации по её преодолению. Суть в системном подходе. Если ждёте «суперсредство», решающее проблемы за вас, повзрослейте, статья для тех, кто умеет думать.

# Содержание

1. ВВОДНАЯ	5
2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Как преодолеть любовную зависимость**

**Дмитрий Брилов**

© Дмитрий Брилов, 2018

ISBN 978-5-4493-6984-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# 1. ВВОДНАЯ

Одной из главных проблем отношений является любовная зависимость к неподходящему партнёру. Мало того, что она ведёт к бессмысленной трате самого ценного ресурса – времени, но может стать причиной переживаний, стрессов, выученной беспомощности, депрессии и даже довести до суицида. Поэтому важно уметь максимально быстро избавиться от неё.

О том, как определять подходит вам партнёр или нет вы сможете узнать из АнтиТренинга «Правильный выбор».

## 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Начнём с теории. Любое поведение должно быть осмысленным. Недостаточно знать, какие ноты играть, необходимо понимать, почему именно они должны быть сыграны.

**Существует три основных возможных вариантов проявления «любовой зависимости»:**

1. Вы расстались с партнёром, но не можете забыть его, постоянно вспоминаете и сравниваете с кандидатами на роль нового возлюбленного (независимо от того, пытается он вернуть отношения или нет).

2. Партнёр сам расстался с вами, но вы не можете забыть его.

3. Вы периодически расстаётесь, но снова сходитесь.

**Несмотря на внешнюю разницу ситуаций, нейромеханика возникновения «любовой зависимости» во всех вариантах одинакова:**

1. Такие эмоции, как ревность, страдание из-за неразделённой любви или расставания с любимым человеком, физическая боль и агрессия имеют общую природу, они формируются одними отделами мозга.

Дело в том, что эволюция – крайне прагматичная дама, не тратающая ресурсы без толку. Когда образование моногамной пары стало необходимым эволюционным преимуществом для дальнейшего выживания, она приспособила под

неё уже существующие отделы мозга.

**Передняя поясная кора (ППК)** – участок мозга, выполняющий ряд важнейших функций: регулирование кровяного давления и сердечного ритма, управление импульсивностью и эмоциями, принятие когнитивных решений, сопереживание, а также ощущение физической и социальной боли.

Когда враг бьёт по лицу, друзья разрывают дружбу или бросает любимый человек срывает поясная кора. Поэтому боль от неразделённой любви может быть такой же сильной, как и от физического воздействия. Степень активности **ППК** определяется генетически, то есть даётся нам от рождения. Есть люди с повышенной и пониженной активностью **ППК**, поэтому каждый имеет разный болевой порог и индивидуально переживает описанные ситуации.

**ППК** связана сразу с несколькими отделами мозга – относительно молодой **префронтальной корой**

# 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.