

Дмитрий Брилов

Как преодолеть любовную зависимость

Дмитрий Брилов
Как преодолеть
любовную зависимость

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 «любовной 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 «любовной 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.