

УДК 159.9

ПАРАДОКС ЛЮБВИ: МЕЖДУ СВОБОДОЙ, ЗАВИСИМОСТЬЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ КОНТРОЛЕМ

Константин Нилович Шагимуратов

полномочный представитель

shkon0001@gmail.com

Администрация Главы Республики Башкортостан

г. Уфа, Россия

Аннотация. В статье рассматривается феномен манипуляции через любовь как сложное междисциплинарное явление, находящееся на пересечении психологии привязанности, нейропсихологии, социальной и культурной теории. На основе анализа современных исследований и классических теоретических подходов (психоанализ, гуманистическая психология, когнитивно-поведенческая терапия) показано, как любовь может утрачивать свою поддерживающую и развивающую функцию, превращаясь в инструмент эмоционального контроля. Особое внимание уделяется механизмам созависимости, таким как газлайтинг, ревность, гиперопека и эмоциональный шантаж, а также их культурным и гендерным оправданиям. Приводятся данные исследований, демонстрирующие нейробиологические основы любовной зависимости, уязвимости и нарушений личных границ. Подчеркивается необходимость разграничения зрелой любви и манипулятивной привязанности, предлагаются направления для профилактики эмоционального насилия в личных отношениях, а также рекомендации для психотерапевтической практики, просветительской работы и формирования устойчивой эмоциональной культуры.

Ключевые слова: манипуляция, любовь, созависимость, эмоциональная зависимость, контроль в отношениях, психологические границы,

нейропсихология любви.

Любовь - это одно из самых мощных и одновременно противоречивых переживаний. Она вдохновляет, лечит, даёт чувство близости и смысла. Но под тем же флагом «любви» нередко скрываются зависимость, ревность, контроль, страх потери. Парадоксально, но именно там, где чаще всего звучат слова «я тебя люблю», может происходить насилие, как эмоциональное, так порой и физическое.

Вопрос, который всё чаще поднимается в современной психологии: может ли любовь быть формой манипуляции? И если да, то как понять, где заканчивается забота и начинается давление?

Это не «узкая» проблема, это не только про токсичные пары и неуверенных в себе людей. Манипуляции под маской любви, это про каждого из нас. Про то, как мы строим отношения, как воспринимаем себя в них, как выражаем чувства, как защищаем границы. Это касается нашего психического здоровья, чувства идентичности, способности быть с кем-то рядом, не теряя самого себя.

В эпоху социальных сетей, переписок 24/7 и публичных признаний тема манипуляций стала особенно острой. Появились новые формы давления: «почему не лайкнул мой пост», «а кто эта девушка в комментариях», «если не выложишь сторис со мной, то значит, скрываешь».

Всё чаще забота становится средством контроля, а ревность, как прикрытие тревоги и неуверенности. Чтобы понять, как чувства становятся ловушкой, важно чётко различать понятия любви и манипуляции.

Любовь – это не просто «я тебя чувствую» или «мне хорошо рядом». Эрих Фромм писал: «Любовь - это не пассивное состояние, а активное действие, включающее заботу, уважение, знание, ответственность» [1]. Настоящая любовь даёт другому свободу быть собой, а не требует соответствия и подчинения.

Манипуляция – это скрытое психологическое воздействие, при котором один человек влияет на другого, добиваясь своего без прямого насилия. Часто манипулятор маскирует давление под любовь: «я так переживаю», «я просто хочу, чтобы ты был счастлив», «ты не думаешь обо мне», звучит вроде бы невинно, но за этим может стоять попытка управлять выбором партнёра.

Эмоциональная зависимость – это состояние, когда чувство собственной ценности и безопасности человек получает только через другого. В таких отношениях один становится «донором смысла» для другого. Без этого человека появляется паника, пустота, страх. Но это не любовь, это наркотик.

Почему любовь становится средством контроля? Любовь является социально одобряемым чувством. С детства нас учат, что любить – это хорошо, ради любви можно страдать, жертвовать, мириться, прощать. В культуре укоренилось, что «любовь = боль». И если тебе тяжело, то это значит настоящая страсть.

Подобным удобно прикрывать манипуляции. Человек говорит: «Я ревную, потому что люблю», «Я не отпускаю тебя, потому что не представляю жизни без тебя», «Если ты уйдёшь, то я умру». И вместо того чтобы задаться вопросом, здоровы ли такие отношения, другой человек чувствует вину и ответственность.

Психологически влюблённый человек действительно становится уязвимым, он идеализирует партнёра, его мозг работает в режиме дофаминовой эйфории, снижается критичность. Именно в этот момент легче всего встроить форму контроля под видом любви.

Современное общество добавляет масла в огонь, как будто учит нас зависеть:

- Культура «второй половинки». Идея, что ты неполноценен без кого-то другого, ведёт к страху одиночества и цеплянию за отношения любой ценой.

- Романтизация страданий. В кино и музыке ревность, слёзы, истерики, жертвы и, это якобы «настоящие чувства».

- Социальные сети. Партнёр становится объектом постоянного наблюдения, а личные границы размываются.

- Патриархальные установки. Контроль, ограничение свободы, проверка, все это трактуется как забота, особенно в гендерно неравных культурах.

Манипуляция в отношениях не всегда осознаётся. Человек, который давит, ревнует, контролирует, может искренне считать, что просто «так любит». Но в действительности это чаще защита от страха, страха быть покинутым,

отвергнутым, забытым. Под видом любви работает тревога.

Стремление контролировать – это своеобразная попытка справиться с внутренней неустойчивостью. Контроль даёт иллюзию стабильности. А когда человек не чувствует, что может удержать любовь, он начинает удерживать другого человека. Формы проявления могут быть совершенно разными:

- эмоциональный шантаж («я покончу с собой, если ты уйдёшь»);
- гиперопека («я просто о тебе забочусь, ты не умеешь без меня»);
- обвинение в эгоизме («тебе плевать на мои чувства»);
- газлайтинг («ты всё выдумываешь», «ты слишком чувствительный»).

Во всех этих случаях человек не признаёт свой страх напрямую. Он пытается скрыть уязвимость под маской силы, и тем самым разрушает связь, которую так боится потерять.

Современные исследования с использованием МРТ показали, что в состоянии влюблённости у человека активизируются зоны мозга, отвечающие за вознаграждение и вырабатывающие дофамин, те же, что при наркотической зависимости [2]. Это означает, что потеря партнёра воспринимается мозгом как «ломка». Отсюда проявляется тревога, паника, навязчивость.

Любовь, по сути, своеобразная форма долговременного эмоционального обучения. Наш мозг буквально «учится» быть с конкретным человеком. Эмоциональные переживания закрепились в эволюции как механизм, который удерживает жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждает разрушительный характер недостатка или избытка жизненно важных факторов.

В отношениях партнеров может появляться созависимость, такая нездоровая модель взаимодействия, при которой один человек полностью растворяется в другом, игнорируя собственные потребности и желания. Это не является заботой, это жертвенность, которая на самом деле обслуживает потребность в признании.

Созависимость – это потребность в подтверждении своей значимости через другого, то есть - внутренней ценности не хватает, и человек «выпрашивает» её через отношения. Часто это проявляется фразами: «Я не могу

без тебя», «Ты - весь мой смысл», «Я живу только ради тебя». На первый взгляд выглядит красиво, а на деле тревожно. Потому что за этими словами стоит не любовь, а пустота.

Манипуляция в действии может проявляться по-разному:

- Love bombing. На старте отношений просто шквал внимания, подарков, слов, обещаний. А потом холод, дистанция. Партнёр становится зависим от эмоциональных качелей.

- Газлайтинг. Когда один партнёр заставляет другого сомневаться в своей адекватности. «Ты неправильно понял», «ты всё преувеличиваешь», «я так не говорил». Цель - подорвать уверенность другого.

- Ревность и контроль. Под предлогом любви отслеживается поведение, ограничивается свобода, внедряется страх.

Эти паттерны чаще встречаются у людей с травматичным опытом привязанности, когда у них в детстве не было стабильной любви.

Надо отметить, что современные пары сталкиваются с новой проблемой - цифровым контролем. Отслеживание лайков, просмотр истории, проверка активности, всё это вызывает тревогу и усиливает потребность в контроле.

Исследования (Elphinston & Noller, 2011) показывают: чрезмерная онлайн-вовлеченность приводит к ревности и снижению удовлетворённости отношениями.

Формируется новый тип давления: «Если ты любишь - выложи фото с нами», «Почему ты не лайкнул мой пост?», «Кто тебе написал в два часа ночи?». Это не просто глупые обиды, а тревога, проецируемая на партнёра.

Во многих культурах, особенно с традиционными гендерными установками, любовь представлена как союз неравных. Мужчина всегда тот, кто «берёт ответственность», «оберегает», «решает», а женщина - та, кто «вдохновляет», «ждёт», «принимает» и «жертвует». Эта конструкция закладывает почву для эмоционального контроля.

В таких сценариях ревность трактуется как проявление любви, а ограничение свободы как забота. До сих пор в гендерной культуре

постсоветского пространства ревность и ограничение личной свободы до сих пор считаются допустимыми в рамках романтических отношений.

Не стоит думать, что контроль - это исключительно мужская стратегия. Женщины также используют манипуляции: через вину («ты меня совсем не любишь»), через демонстрацию жертвенности («я всё ради тебя, а ты...»), через эмоциональную отстранённость или наказание молчанием. Мужчины чаще применяют внешний контроль, женщины - внутренний: эмоциональное давление, вызывание жалости, завуалированные требования.

Кинематограф, музыка, сериалы и романы также формируют ложные эталоны: «Без тебя я не живу», «Я прощаю всё, потому что люблю», «Настоящая любовь - это когда больно».

Данные идеи закрепляют норму страдания как части любви, обесценивая личные границы и укрепляя терпимость к психологическому насилию. Манипуляции под видом чувств могут разрушать человека медленно и почти незаметно. Не всегда это похоже на травму, чаще на выгорание.

Психологические последствия манипулятивной любви могут быть разными:

— Потеря идентичности. Человек перестаёт понимать, чего он хочет. Его желания, цели, вкусы всегда подстраиваются под другого. Самооценка становится зависимой от одобрения партнёра.

— Постоянное чувство вины. Манипуляция формирует убеждение: «я не справляюсь», «я плохой партнёр», «я всё порчу». Это чувство вины загоняет в ловушку, человек не уходит из отношений, потому что считает, что он «неправ».

— Эмоциональное выгорание. Рядом с манипулятором часто приходится угадывать настроение, бояться обидеть, «ходить на цыпочках». В итоге получаем усталость, апатию, утрату чувств.

— Депрессия и тревожные расстройства. Длительное пребывание в условиях эмоционального давления увеличивает риск клинической депрессии, панических атак и тревожности.

— Страх близости в будущем. После выхода из токсичных отношений человек может избегать привязанности вообще. «Лучше быть одному, чем снова попасть в ловушку», так формируется избегающее поведение.

Возникает вопрос о практических шагах, которые необходимо совершить в тех случаях, когда переживание любви сопровождается ощущением удушающего эмоционального давления, нарушения границ личности и внутренней несвободы.

Во-первых, осознать проблему- это уже шаг. Многие живут в токсичных отношениях годами, не понимая, что происходит. Первое, что важно сделать, это называть вещи своими именами. Не «он просто очень любит», а «он не уважает мои границы». Не «я без неё не могу», а «я потерял свою автономию». Без честности с собой не будет никакого выхода.

Во-вторых, необходимо проверить свои установки. Мы часто воспроизводим убеждения, полученные в детстве или из культуры: «Если, не страдаешь - значит, не любишь», «Мужчина должен ревновать, иначе не заботится», «Женщина обязана терпеть, если любит». Такие идеи работают как программы. Их нужно распознавать, ставить под сомнение и заменять на здоровые альтернативы.

В-третьих, обратиться за помощью и поддержкой. Разговор с подругой, по своей сути, конечно хорошо, но не всегда достаточно. Если вы чувствуете, что застряли, что запутались, что теряете себя, то психотерапия может стать ключом к восстановлению. Особенно эффективны в таких случаях как:

— Когнитивно-поведенческая терапия (КИТ). Она помогает пересмотреть существующие установки, позволяет решить эмоциональные и поведенческие трудности, работая с мышлением человека.

— Схема-терапия. Помогает человеку к идентифицировать устойчивые эмоциональные, когнитивные и поведенческие паттерны (схемы) и изменить их на адаптивные работает с глубокими паттернами привязанности;

— Гуманистический подход. Целью которого является помощь в раскрытии внутреннего потенциала человека, чтобы жизнь стала более полной и

счастливой, восстанавливает ощущение «Я есть, и я ценен»;

— Эмоционально-фокусированная терапия. Помогает партнёрам делиться чувствами друг с другом, преодолевать конфликтный сценарий общения, создать эмоциональную близость и надёжную привязанность в паре.

Цель заключается не в том, чтобы «спасти» отношения любой ценой, а, чтобы восстановить себя.

Особого внимания заслуживает ситуация, в которой человек начинает замечать за собой склонность к манипулятивному поведению в отношениях, поскольку речь идёт о внутренне непрестом и зачастую болезненном процессе. Осознание собственной роли в создании эмоционального давления или контроля над партнёром редко происходит без сопротивления, ведь оно может сопровождаться сильными чувствами стыда, вины, растерянности, стремлением всё оправдать. Эти эмоциональные реакции нередко становятся психологическим барьером, мешающим честно взглянуть на себя и признать непосредственное участие в формировании нездоровой, неравноправной среды, в которой чувства другого используются как средство достижения личных целей или снятия собственной тревоги.

И, если человек замечает, что ревнует без повода, устраивает молчание в ответ на «неправильное» поведение, контролирует переписки, друзей, одежду или требует, чтобы партнёр «доказывал» любовь, то это не любовь, а тревога, страх, неуверенность, травма. Психологической зрелостью является способность видеть в другом не своё продолжение, а отдельного человека, у которого есть право на чувства, границы, выбор.

Любовь - это не просто эмоция, а еще биология, психология, культура, а также выбор и ответственность. То, что мы называем любовью, может быть и настоящей близостью, и формой зависимости. Может быть пространством свободы, а может стать ареной для власти. Всё зависит от того, как мы умеем чувствовать, понимать себя и другого, уважать границы и быть в контакте с собой и с партнёром.

Современная психология показывает, что люди:

- Биологически склонны к привязанности и зависимости.
- Психологически боятся быть покинутыми и часто цепляются за другого, чтобы чувствовать себя нужными.
- Культурно внушают, что любовь - это обязательно страдание, жертва и борьба.

Но всё это не является приговором. Если мы учимся осознавать свои чувства, выстраивать личные границы, распознавать манипуляции и нести ответственность за свои эмоции, то мы способны изменить сценарий.

Но в чем заключается главный парадокс любви, так это в том, что любовь - это, и свобода, и привязанность. Она представляет из себя одновременно стремление быть рядом и желание быть собой. Если убрать свободу, то будет зависимость, а если убрать близость - появится отчуждение. Баланс между этими двумя полюсами - и есть зрелая любовь.

Платон ещё в античности говорил: «Любовь — это жажда целостности и стремление к ней». Но стремление «слияния» не должно становиться уничтожением «я». Выбором зрелых всегда будет осознанная любовь. Эрих Фромм писал: «Любовь - это активная забота о жизни и росте того, кого мы любим» [1].

Это и есть суть зрелых отношений: не «владеть», не «удерживать», не «спасать», а создавать пространство, в котором другой может расти. Зрелая любовь не требует контроля, она строится на доверии. Она признаёт, что другой человек - не твоя собственность, а свободная личность.

Мир меняется. Всё больше людей выбирают психологическую осознанность, ищут новые формы общения, отказываются от моделей страдания и зависимости. Книжки, лекции, психотерапия, подкасты - это не просто модные тренды, а симптом перехода от культуры слёз и ревности к культуре уважения и свободы. Но этот путь требует честности. И прежде всего с самим собой. Карл Роджерс писал: «Возникает любопытный парадокс - когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь» [6].

Любовь может быть источником радости и развития, если в ней есть

свобода. Она может и разрушать, если превращается в контроль и страх потери. Манипуляция не является любовью, а только способ справиться с тревогой за счёт другого, ведь настоящая близость возможна только между двумя цельными людьми. Принимать - не значит подчинять. Любить - не значит владеть.

Список литературы:

1. Фромм Э. Искусство любить. М.: АСТ. 2023. 256 с.
2. Fisher H., Aron A., Brown L.L. Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice // *Journal of Comparative Neurology*. 2005. Vol. 493. № 1. P. 58-62.
3. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное: монография. М.: Институт психологии РАН. 2017. 224 с.
4. Elphinston R.A., Noller P. Time to Face It! *** intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction// *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. Vol. 14. № 11. P. 631-635.
5. Гурко Т. А. Трансформация института родительства в постсоветской России: диссертация... доктор социологических наук: 22.00.04. М., 2008. 198 с.
6. Роджерс К. Становление личности: Взгляд на психотерапию. М.: Институт общегуманитарных исследований. 2017. 448 с.
7. Chen W.L., Park Y., Overall N. C., Fletcher G.J.O. Emotion Regulation in Close Relationships: The Role of Situational Sense of Control // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 749207. DOI: 10.3389/frpsyg.2021.749207.
8. Bacon I. Co-dependency and Enmeshment — a Fusion of Concepts // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2022. Vol. 21. P. 3594- 3603. DOI: 10.1007/sl 1469-021-00697-3.
9. Вишняков А. П., Самсонова Е. А. Проявление эмоциональной зависимости у замужних женщин // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2023. Т. 12. № 4. С. 218-221.
10. Baghaei N., Zareei Mahmoodabadi H., Naderi Nobandegani Z. The Role of Interpersonal Emotion Regulation in Couples' Relationships: Grounded Theory //

Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences. 2024. v Vol. 19, № 1. e!48166.
DOI: 10.5812/ijpbs. 148166.

11. Панкратова А. А., Паршикова О. В., Черткова Ю.Д. Связь стратегий эмоциональной регуляции с субъективным благополучием и жизнестойкостью: эффекты актора и партнёра в супружеских парах // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. Т. 19. № 2. С. 241-258.

12. PauwL.S. May I Help You? The Relationship Between Interpersonal Emotion Regulation and Relationship Outcomes // Collabra: Psychology. 2024. Vol. 10, № 1. Article 93120. DOI: 10.1525/collabra.93120.

UDC 159.9

**THE PARADOX OF LOVE: BETWEEN FREEDOM, DEPENDENCY,
AND EMOTIONAL CONTROL**

Konstantin N. Shagimuratov

plenipotentiary representative

shkon0001@gmail.com,

Administration of the Head of the Republic of Bashkortostan

Ufa, Russia

Abstract. The article examines the phenomenon of manipulation through love as a complex interdisciplinary issue situated at the intersection of attachment psychology, neuropsychology, social and cultural theory. Based on the analysis of contemporary research and classical theoretical approaches (psychoanalysis, humanistic psychology, cognitive-behavioral therapy), it demonstrates how love can lose its supportive and developmental function, turning into a tool of emotional control. Special attention is given to the mechanisms of codependency, such as gaslighting, jealousy, overprotection, and emotional blackmail, as well as their cultural and gender-based justifications. Research data is presented that highlights the neurobiological

foundations of love addiction, emotional vulnerability, and boundary violations. The article emphasizes the importance of distinguishing between mature love and manipulative attachment, and offers directions for preventing emotional abuse in close relationships, along with recommendations for psychotherapeutic practice, educational outreach, and the development of a resilient emotional culture.

Keywords: manipulation, love, codependency, emotional dependency, relationship control, psychological boundaries, neuropsychology of love.

Статья поступила в редакцию 01.11.2025; одобрена после рецензирования 20.12.2025; принята к публикации 29.12.2025.

The article was submitted 01.11.2025; approved after reviewing 20.12.2025; accepted for publication 29.12.2025.