

## **Феноменология нарушений межличностных отношений**

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина*

В статье рассматриваются различные формы нарушения межличностных отношений: межличностная зависимость, страх психологической интимности, одиночество, синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях. В структуре нарушений межличностных отношений выделены когнитивный, мотивационный, эмоциональный, поведенческий компоненты. Высказывается гипотеза о том, что нарушения межличностных отношений в своем генезисе связаны с психологической травматизацией при прохождении стадий слияния и сепарации и могут быть соотнесены с преимущественной фиксацией на одной из этих стадий развития.

**Ключевые слова:** межличностная зависимость, страх психологической интимности, одиночество, синдром «эмоционального холода».

У статті розглянуто різні форми порушення міжособистісних стосунків: міжособистісна залежність, страх психологічної інтимності, самотність, синдром «емоційного холоду» у міжособистісних стосунків. У структурі порушень міжособистісних стосунків виділено когнітивний, мотиваційний, емоційний, поведінковий компоненти. Висловлюється гіпотеза про те, що порушення міжособистісних стосунків у своєму генезу пов'язані із психологічною травматизацією при проходженні стадій злиття й сепарації й можуть бути співвіднесені з переважною фіксацією на одній з цих стадій розвитку.

**Ключові слова:** міжособистісна залежність, страх психологічної інтимності, самотність, синдром «емоційного холоду».

The various forms of interpersonal relations infringement are considered in article: interpersonal dependency, fear of psychological intimacy, loneliness, «emotional cold» syndrome in interpersonal relations. In structure of interpersonal relations infringement cognitive, motivational, emotional, behavioural components are allocated. The hypothesis that interpersonal relations infringements in the genesis are connected with psychological traumatic at passage of merge and separation stages speaks out and can be correlated to primary fixing on one of these development stages.

**Key words:** interpersonal dependency, fear of psychological intimacy, loneliness, «emotional cold» syndrome.

**Актуальность.** В последние годы в психологической литературе появляется значительное количество исследований, посвященных интимно-личностным темам. Такой интерес обусловлен значимостью сферы межличностного взаимодействия для поддержания психологического здоровья личности, поскольку расстройства межличностной коммуникации в партнерских отношениях являются фактором снижения качества жизни и генезиса неврозов.

Конец двадцатого века ознаменован появлением и быстрым распространением альтернативных форм брачных отношений (гомосексуальные, открытые, дистантные браки и др.), повышением толерантности к различным девиациям партнерских и семейных отношений, отделением сексуальности от пространства любви, что со-

проводится трансформацией незрелых форм межличностных отношений (невротическая любовь, одиночество, межличностная зависимость и т.п.) в культурную норму. Поэтому направление работы, связанное с анализом структурных и функциональных характеристик указанных нарушений, может обеспечить базу для разработки программ психологической коррекции стиля межличностного взаимодействия современной молодежи.

**Анализ проблемы.** В современной психологической литературе выделяется ряд феноменов, описывающих различные формы нарушения межличностных отношений, которые зачастую рассматриваются как тождественные. Вместе с тем, каждый из них имеет специфическую симптоматику и генезис. Далее мы рассмотрим эти нарушения более подробно.

**Межличностная зависимость** – это расстройство поведения и отношений с фиксацией на окружающих людях или конкретном человеке, в основе которого лежит сильная потребность в определенном лице с целью получения его поддержки и помощи и неспособность индивида к самостоятельному поведению.

Межличностная зависимость взрослого человека развивается в форме генерализованной зависимости как от окружения в целом, так и от конкретного лица. Межличностная зависимость может быть описана симптомокомплексами зависимой любви: невротическая потребность в любви (К. Хорни), токсическая любовь (P. Mellody), любовь-зависимость (В. Сатир), любовь-мания (S. Peele, A. Brodsky), любовь-привязанность (P. Shaver, C. Hazan, D. Bradshaw), зависимые отношения в браке (Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова; О. Ф. Бондаренко и А. Е. Левенец) [1].

Подробный анализ двух форм межличностной зависимости представлен в работах американских психологов Берри Уайнхолда и Джиней Уайнхолд [2, 3], которые описывают их в терминах созависимости и противозависимости.

В концепции созависимости Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд [2] приведены ее ключевые характеристики, которые рассматриваются как черты инфантильности в разных сферах жизни. Подобно ребенку созависимый человек не ощущает собственной автономности и сфокусирован на другом значимом объекте, с которым устанавливаются зависимые отношения. «Фиксированность на другом» – это ключевая

черта созависимой личности, по словам Б. Уайнхолда, «вы узнаете о том, что вы зависимый человек, тогда, когда, умирая, увидите, что перед вами промелькнет не ваша собственная, а чья-то чужая жизнь» [2, с. 9].

Противозависимость (контрзависимость) по своим внешним признакам отражает противоположный полюс таких нарушений межличностного взаимодействия. По мнению Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд [3], люди с контрзависимым поведением внешне проявляют себя как сильные и уверенные в себе личности. При этом они испытывают внутреннюю слабость, страх и потребность в участии. Личности такого типа будут довольно успешными в профессиональной сфере (быстрый карьерный рост, занятость на работе вплоть до трудоголизма). Но при этом часто испытывают неудачи во взаимоотношениях с другими и сопротивляются установлению близких доверительных связей, не имея сформированных навыков формирования и поддержания искренних отношений и ощущая устойчивый страх сближения с другими.

Для наглядности сравнения этих двух форм межличностной зависимости рассмотрим поведенческие паттерны в парных характеристиках:

Таблица 1

Сравнительная характеристика двух форм межличностной зависимости [2, 3]

<b>Созависимость</b>	<b>Противозависимость</b>
Слияние с другими	Отталкивание других
Уязвимость и ранимость	Сила и твердость
Подавленность своими чувствами	Отрезанность от своих чувств
Направленность на других	Направленность на себя
Зависимость от значимых людей	Зависимость от какой-либо активности или веществ
Конформность	Автономность, самостоятельность
Низкое чувство самоуважения	Неадекватно раздутое самоуважение
Некомпетентность	Нормативность, перфекционизм
Сниженный тонус, подавленность	Высокий тонус, активность, «маниакальность»
Склонность к сомнениям и неуверенности	Ощущение защищенности и уверенности
Слабость	Сила
Чувство вины, направленное на себя	Стремление к обвинению других
Потребность в близости	Избегание близости
Пассивность	Демонстративность
Роль «жертвы»	Стремление делать жертвами других
Фиксированность на других, готовность «служить»	Контроль потребностей и поведения других
Стиль социализации – «пренебрежение»	Стиль социализации – «жестокое обращение»

Анализируя концепцию Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд следует отметить, что предлагаемые характеристики со- и контрзависимости носят описательный характер (представлены набором качеств) и укладываются в монопараметрическую модель приведенных расстройств. Каждый из этих параметров имеет уровневые характеристики (больше/меньше) и авторы не дают пояснения относительно того, являются они взаимоисключающими, взаимодополняющими или же независимыми характеристиками в структуре личности.

В работах западных психологов можно отметить также и модели, описывающие межличностную зависимость как полипараметрическое нарушение. Так Гиршфильд совместно с коллегами в 1977 г. [цит. по 4] предложил модель межличностной зависимости, которая включает в себя три признака: эмоциональная опора на других; неуверенность в себе; стремление к автономии. Межличностная зависимость определяется как сумма первых двух параметров (эмоциональная опора на других и неуверенность в себе) минус третья характеристика (стремление к автономии). В виде формулы это может быть представлено следующим образом:

$$MЗ = ЭО + Н - А.$$

В работах Р. Борнштейна и его коллег [цит. по 4] явление межличностной зависимости рассматривается как сложное и многоплановое нарушение, в связи, с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление, чрезмерную зависимость и деструктивное отделение, вызывающие личностные нарушения.

Таким образом, последние две концепции межличностной зависимости расширяют представления о феноменологии данного нарушения и включают в его структуру те аспекты межличностной коммуникации, которые рассматриваются как самостоятельные феномены.

**Страх психологической интимности** представляет собой нарушение межличностной коммуникации, при котором наблюдается неспособность человека устанавливать доверительные, стабильные отношения и испытывать удовлетворение и радость от них. Противоположным полюсом является эмоциональная близость в межличностных отношениях. Как было показано выше, страх психологической интимности может рассматриваться как один из признаков контрзависимости, отра-

жающий эмоциональные аспекты данной проблемы. Вместе с тем, ряд авторов выделяет данный феномен как самостоятельную форму нарушения межличностных отношений.

Firestone R. W. и Catlett J. [5] приводят такие характерные черты поведения, мотивации и эмоциональных черт людей, с выраженным страхом интимности: тенденция к изоляции; самоотрицание и поиск удовлетворения в фантазиях, гиперкритическое отношение к себе и другим; пассивность, роль жертвы; субстантная или поведенческая зависимость; использование паттернов удержания партнера, «цепляние»; безличность, непричастность и т.п. Во многом, приведенные характеристики действительно повторяют паттерны противозависимости и даже вопреки названию данного феномена, среди его основных признаков фактически нет собственно эмоциональных проявлений (страх, отсутствие радости и т.п.), скорее это поведенческие модели, описывающие определенный стиль межличностного взаимодействия.

Способность к установлению отношений психологической интимности является новообразованием юношеского возраста и одной из характеристик зрелой личности [6]. Юношеский возраст, согласно эпигенетической концепции Э. Эриксона, строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Неспособность решить эти задачи приводит к формированию неадекватной идентичности, реализация которой может включать, в том числе, и уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений [6].

Продолжая идею Э. Эриксона о развитии идентичности, канадский психолог Джеймс Марша [цит. по 6] выделил четыре этапа развития идентичности, измеряемые степенью профессионального, религиозного и политического самоопределения личности: I этап – «неопределенная, размытая идентичность»; II этап – «досрочная, преждевременная идентификация»; III этап – «мораторий»; IV этап – «зрелая идентичности». Выделенные статусы идентичности представляют собой этапы развития личности и типологические понятия. Сопоставление психологической интимности, глубины и взаимности межличностных отношений юношей и девушек с их статусами идентичности показало, что интимность наиболее характерна для «моратория» и

«зрелой идентичности», тогда как «досрочность» и «диффузность» обычно характеризуется стилем стереотипных контактов. Среди юношей и девушек с «диффузной идентичностью» оказалось больше всего изолированных. В число людей, чье общение характеризовалось как интимное, не попал ни один человек с «размытой» и только 18 % с «досрочной» идентичностью [6]. Таким образом, при повышении уровня зрелости идентичности наблюдается и становление способности к поддержанию отношений психологической интимности.

**Одиночество** – субъективно ощущаемое явление, эмоциональное состояние человека, возникающее чаще всего по причине отсутствия положительных отношений с другими лицами и, как правило, имеющее негативные последствия. В понятие одиночества включаются также изоляция или уединение, то есть недостаток контакта с другими людьми. Главный акцент приведенного определения феномена одиночества сделан именно на субъективной стороне чувства одиночества. В русском языке сосуществуют два языковых обозначения *одиночества* [7]: экзистенциальная одинокость, уникальность человеческого существования, выражаемое английским словом *solitude*, и чувство пустоты, вызванное субъективно воспринимаемым недостатком присутствия в жизни значимых людей – *loneliness*. Состояние одиночества (*solitude*) может субъективно оцениваться положительно и иметь семантическую нагрузку уникальности, неповторимости личности. Чувство одиночества (*loneliness*) представляет собой источник негативных переживаний и угрозу для психического и физического здоровья человека [7].

Л. В. Белова [7] анализируя феномен одиночества, обсуждает модели одиночества (одномерную и многомерные), которые отражают количественную сторону данного явления. В рамках одномерной модели одиночества представление о последнем сводятся к некоему унитарному чувству, интенсивность которого может зависеть от комбинации дефицитов разнообразных межличностных отношений. Данная модель легла в основу концепции одиночества Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон [8].

Многомерные модели одиночества рассматривают и количественно оценивают различные относительно независимые компоненты многомерного чувства одиноче-

ства. В основе гипотезы о многомерности одиночества лежит предположение R.S. Weiss [7] о том, что чувство одиночества возникает как реакция на неудовлетворенность одной или нескольких социальных потребностей человека. R.S. Weiss связал *одиночество социальной изоляции* с дефицитом в реализации потребности в *социальной интеграции* (вовлеченности человека в общественную жизнь), которая реализуется через отношения с друзьями, с коллегами по работе, через общение с другими людьми в процессе социального взаимодействия. В основе *одиночества эмоциональной изоляции* лежит дефицит в реализации социальной потребности в *привязанности*, которая может быть удовлетворена в интимных отношениях (супругов, влюбленных или любовников) и/или отношениях мать-дети. При отсутствии объективной внешней причины (смерть близкого, расставание) причиной эмоционального одиночества являются нарушения в формировании типа привязанности [7].

В интегративной модели одиночества У. Садлера [8] изучаемый феномен раскрывается через внутренний мир личности, или мир «Я», как динамический процесс, обусловленный переживаниями индивида в контексте жизненных отношений и связей человека. По У. Садлеру, такие «связи» могут быть разных уровней, и для успешного их установления человек должен осознавать свои возможности и реализовывать их на межличностном, социальном, глобальном уровнях. Утрата основополагающих связей, лично значимых для человека в его внутреннем мире ведет к переживанию чувства одиночества. У. Садлер определяет одиночество как субъективное переживание, которое вызывает комплексное и острое чувство, выражающее определенную форму самосознания, и показывает раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Одиночество может затрагивать несколько уровней.

Среди различных типов (уровней) одиночества У. Садлер [8] выделяет *межличностное одиночество*, связанное с потерей глубокого общения с другим человеком. Неумение общаться, устанавливать доверительные отношения с другими людьми ведут к данному типу одиночества. При этом автор не анализирует причин утраты такой связи. Можно предположить, что такое одиночество зачастую является следствием какого-либо из нарушений межличностной коммуникации: контрзави-

симось, страх психологической интимности, и представляет его внешнюю (феноменологическую) сторону.

**Синдром эмоционального холода** – феномен нарушения интимно-личностной сферы, отражающий различные аспекты ее эмоционального «повреждения». Данный синдром является неклиническим и, как термин, был введен А. С. Кочарян и Н. Н. Терещенко [9] для интегративного обозначения стилевой характеристики поведения и личности, определяющей устойчивые паттерны невротического супружеского взаимодействия и адаптационных процессов, различные деформации эмоциональных структур, такие как изоляция, аддикция избегания, интимофобия, одиночество, трудности вступления в отношения психологической интимности, патологический нарциссизм и т.п. Важнейшей характеристикой синдрома «эмоционального холода», по мнению авторов, является избегание (отсутствие) подлинных, искренних чувств и эмоций.

Экспериментальное исследование структуры синдрома «эмоционального холода» [10] позволило установить его более обобщенный характер по сравнению с феноменами межличностной зависимости и страха психологической интимности. Как отдельные признаки нарушения межличностного взаимодействия оба эти параметра являются недостаточными для объяснения всего спектра возможных расстройств. В работе [10] показано, что указанные параметры находятся скорее в ортогональных отношениях. Это позволило выделить четыре типа структурной организации симптомокомплекса «эмоционального холода» на выборке женщин [10] на основе сочетания параметров межличностной зависимости и страха психологической интимности: 1) *зависимый*; 2) *контрзависимый*; 3) *амбивалентный*; 4) *нормативный или диффузный*.

Автором также показано [10], что отношения психологической интимности обеспечиваются триангулярной эмоциональной структурой, включающей: эмоциональность; псевдоэмоциональность (контрзависимость, страх психологической интимности, одиночество); «эмоциональный холод» (псевдочувства, режетные чувства, псевдосотрудничество, токсическая любовь). Организация такой структуры представлена континуумом, полюсами которого является «*Эмоциональный холод*» –



«Псевдоэмоциональность» и параметром «Эмоциональность», который находится вне вышеприведенного континуума и составляет отдельное измерение.

Вместе с тем, анализ приведенных феноменов нарушения межличностных отношений (межличностной зависимости, страх психологической интимности, одиночество, синдром «эмоционального холода») показывает, что в каждом из них акцент сделан на каком-то определенном компоненте в структуре отношений. Концепция созависимости/противозависимости Б. и Дж. Уанхолд в большей мере описывает поведенческие проявления указанных нарушений. Феномены страха психологической интимности и синдрома «эмоционального холода» преимущественно отражают эмоциональную сторону подобных нарушений. Одиночество рассматривается либо как нарушение в системе потребной (акцент сделан на мотивационной стороне), либо же, как эмоциональное переживание пустоты и изоляции. В концепциях межличностной зависимости Р. Борнштейна и Гиршфильда представлена компонентная структура данного нарушения, включающая поведенческие и эмоциональные проблемы личностей с подобными расстройствами.

В работе О.П. Макушиной [11] приведены компоненты в структуре межличностной зависимости: а) когнитивный, включающий представление о себе как о слабой, бессильной личности; б) мотивационный, отражающий выраженную потребность в поддержке и руководстве со стороны значимых лиц; в) эмоциональный, связанный с тенденцией испытывать тревогу и страх в ситуациях требующих независимого поведения или при угрозе утратить поддержку значимого лица; г) поведенческий, проявляющийся в поисках помощи, одобрения или тенденции поступаться своими интересами в процессе межличностного взаимодействия.

Исходя из этой предложенной структуры, нами предпринята попытка компонентного анализа нарушений межличностных отношений, в структуре которых могут быть выделены полярные характеристики для каждого из четырех компонентов. Обобщенная модель структуры нарушений межличностных отношений представлена в таблице 2.

## Структура нарушений межличностных отношений

Компоненты межличностных отношений	Полярные характеристики отношений	
	Полюс слияния	Полюс сепарации
Эмоциональный	Страх одиночества, «эмоциональный холод», эмоциональная сверхблизость	Страх психологической интимности, псевдоэмоциональность
Когнитивный	Убеждение в собственной беспомощности, слабости, неценности	Убеждение в собственной самодостаточности, силе, компетентности
Мотивационный	Потребность в привязанности, безопасности, слиянии	Потребность в сепарации, автономии, независимости
Поведенческий	Созависимые модели поведения	Контрзависимые модели поведения

Мы предполагаем, что такие нарушения в своем генезисе могут быть соотнесены с психологической травматизацией при прохождении первых двух стадий развития личности – стадии слияния и стадии сепарации. Такая гипотеза опирается на данные экспериментальных исследований межличностной зависимости Е. В. Фроловой, М. Е. Жидко и др., выполненных под руководством профессора А. С. Кочаряна [12, 13]. Поэтому выделенные полюсы можно соотнести с фиксациями на одной из этих стадий развития. Данная гипотеза нуждается в уточнении и расширении представлений о структуре и социализационных факторах, специфических межличностной зависимости, страху психологической интимности, субъективному чувству одиночества, что определяет вектор дальнейшего эмпирического исследования.

### Выводы

1. нарушения межличностных отношений описываются рядом психологических феноменов, описывающих различные их формы: межличностная зависимость, любовные аддикции, страх психологической интимности, субъективное чувство одиночества, интимофобия, аддикция избегания. Для интегративного обозначения стилевой характеристики поведения и личности, определяющей устойчивые паттерны невротического партнерского взаимодействия, различные деформации эмоциональ-

ных структур вводится новый термин «синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях;

2. в структуре нарушений межличностных отношений можно выделить когнитивный, мотивационный, эмоциональный, поведенческий компоненты, которые имеют полярные проявления, специфические каждому из анализируемых нарушений;

3. нарушения межличностных отношений в своем генезисе связаны с психологической травматизацией при прохождении стадий слияния и сепарации в развитии личности и могут быть соотнесены с преимущественной фиксацией на одной из этих стадий развития.

### Литература

1. Кочарян А. С. Синдромы невротической любви / А.С. Кочарян, А.В. Коцарь // Вісник Харківського національного університету. Серія психологія. – 2000. – № 498. – С. 68 – 72.
2. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Б.Уайнхолд, Дж.Уайнхолд / Перевод с англ. А.Г. Чеславской. – М.: Независимая фирма “Класс”. – 224 с.
3. Уайнхолд Б. Противозависимость: бегство от близости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд / пер. с англ. Е. Бабенко, Г. Смолин. – Каменец-Подольский: Аксиома, 2009. – 328 с.
4. Макушина О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения: Учебное пособие по специальности 020400 (030301) Психология / О.П. Макушина. – Воронеж, 2006. – 80 с.
5. Firestone R. W. Fear of Intimacy / Firestone R. W., Catlett J. – Washington, DC: American Psychological Association. – 2006. – 358 p.
6. Кон И.С. Психология ранней юности. / Игорь Семенович Кон. – М.: Просвещение, 1989, – 256 с.
7. Белова Л.В. Одиночество: попытки измерить пустоту / Л. В. Белова – Электронный ресурс. Режим доступа: [http://www.roarinfo.ru/article\\_06.doc](http://www.roarinfo.ru/article_06.doc).

8. Лабиринты одиночества / Пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
9. Кочарян А. С. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях: аддиктивный контекст / А. С. Кочарян, Н. Н. Терещенко, Т. С. Асланян, И. В. Гуртовая // Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. – 2007. – № 771. – С. 115-119.
10. Асланян Т.С. Структурні та функціональні характеристики симптомокомплексу «емоційного холоду» у жінок – Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Х., 2010 – 19 с.
11. Макушина О. П. Психология зависимости: Учебное пособие для вузов / О.П. Макушина. – Воронеж, Воронежский гос. ун-т. – 2007. – 79 с.
12. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок – Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Х., 2008 – 19 с.
13. Жидко М.Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Х., 2006 – 19 с.