

УДК 159.923.5

А. Ю. Доценко

аспірант кафедри психологічного консультування і психотерапії
Харьківського національного університету імені В. Н. Каразіна

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ СИМПТОМОКОМПЛЕКСА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ХОЛОДА» У ДЕВУШЕК

В статье было рассмотрено понятие «эмоционального холода» у девушек как неспособность устанавливать и сохранять близкие интимные отношения с партнером. Интимность была рассмотрена на личностном уровне и на уровнях взаимодействий и отношений. Проанализирована структура симптомокомплекса «эмоционального холода», в нее вошли нарушения межличностной коммуникации: страх интимности, созависимость и противозависимость. Описаны характеристики поведения созависимой и противозависимой личности на фоне границ личности и уровней интимности.

Ключевые слова: структура симптомокомплекса «эмоционального холода», созависимость, страх интимности, эмоциональность, отношения, противозависимость.

Актуальность. Многие современные девушки испытывают трудности в установлении психологической интимности и создании длительных и близких отношений с партнером. Нарушения интимной коммуникации, вызванные неспособностью людей быть вместе, как правило, обусловлены особенностями семейной социализации, изучение которых в психологии привлекает большой интерес исследователей. Различные аспекты таких психологических феноменов объясняются с помощью понятий созависимости, противозависимости, токсической любви, страха интимности, одиночества, которые в комплексе, по мнению ряда ученых, представляют собой различные вариации симптомокомплекса «эмоционального холода». Данный симптомокомплекс имеет внутреннюю структуру, стадии формирования, а также видовые особенности проявления.

Состояние проблемы В работах А. С. Кочаряна, Т. С. Асланян, Н. Н. Терещенко симптомокомплекс «эмоционального холода» рассматривается как неспособность устанавливать длительные близкие отношения с партнером [1, 4, 5]. Такое понимание симптомокомплекса «эмоционального холода», рассматривает данный феномен с функциональной точки зрения, выделяет ключевые моменты проблем в отношениях девушек с партнером и представляет научный подход к пониманию общей направленности психологических процессов, сопровождающих социализацию девушек с симптомокомплексом «эмоционального холода».

Цель работы состоит в рассмотрении особенностей проявления симптомокомплекса «эмоционального холода» у девушек на примере страха интимности, созависимости и противозависимости.

Введение

С точки зрения Т. С. Асланян и Н. Н. Терещенко симптомокомплекс «эмоционального холода» влияет на межличностные отношения с помощью треугольной структуры, включающей независимые полюса «Холод», «Псевдоэмоциональность» и «Эмоциональность» [1, 11]. Связи указанных полюсов симптомокомплекса с явлениями психики человека различны. Так, полюс «Холод» связан с проявлениями равнодушия, дистанцированности в контакте, одиночества, противозависимости, изоляции, а полюс «Псевдоэмоциональность» — с внешней эмоциональностью, склонностью к манипуляциям, псевдочувствами, созависимостью, скрывающими отсутствие психологической близости. Полюс «Эмоциональность» представляет собой открытость, искренность и подлинность эмоционального межличностного контакта [1, 11].

В контексте полюсов симптомокомплекса представляют интерес выделенные А. Холмогоровой и А. Гаранян две разнонаправленные тенденции эмоциональной жизни современного человека [14]. Первая тенденция характеризуется «возрастанием частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок, чему способствует ряд современных условий: стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпов жизни и ее стоимости, разрушение традиционных семейных структур, социальные и экологические катаклизмы. Человек реагирует на эти особенности современного бытия переживаниями страха, тревоги, беспомощности, тоски и отчаянья» [14, С. 75]. Действительно, описанный в рамках данной тенденции защитный механизм срабатывает так, что эмоциональные реакции направляются не на сохранение целостности психики, а на снижение эмоциональности. Так проявляет себя взаимодействие полюсов «Эмоциональность» и «Холод», ведущее к загрузлению и недоступности эмоциональной сферы человека. «Вторая тенденция характеризуется негативным отношением к эмоциям, которым приписывается деструктивная, дезорганизирующая, фальшивая роль в ... жизни отдельного человека» [14, С. 75]. Очевидно, что эта тенденция отвечает за «благополучный фасад», скрывающий настоящие внутренние проблемы человека. В приложении к психологической сфере «благополучный фасад», как видно из описания, представляет собой ненастоящие эмоции, проявление которых в межличностных отношениях обусловлено взаимодействием полюсов «Эмоциональность» и «Псевдоэмоциональность».

Итак, в основе структуры симптомокомплекса «эмоционального холода» лежат нарушения межличностной коммуникации, причиной возникновения которых в психологии считается страх интимности.

Страх психологической интимности

Извечное стремление человека к взаимности в общении, установлению близких интимных отношений с предпочитаемым партнером, сопровождается тревогой и даже страхом за степень соответствия потенциального партнера требованиям, предъявляемым как самим человеком, так и близкими, входящими в круг семьи. Многочисленные детские неудачи, а так-

же имеющийся опыт ошибок в отношениях часто усиливает страх перед иллюзорностью близости, неизбежностью боли и разочарования в случае дальнейшего развития отношений. В силу этого девушки могут вступать в многочисленные отношения, включающие сексуальную близость, не испытывая при этом истинной интимной близости, поскольку не могут оценить эти отношения серьезно. Отсутствие навыков продуктивного поддержания взаимоотношений с партнером сформированных в процессе семейной социализации часто ведет к построению линий поведения, не предусматривающих искренности и открытости.

Идея о том, что интимность не может быть неподлинной является общей в работах психологов. Так К. Роджерс указывал, что партнеры, раскрывающие свои подлинные переживания в отношениях, способны длительно существовать и развиваться [8, 9]. Об этом же с точки зрения теории транзактных отношений писал Э. Берн, определявший интимность как «искреннее отношение на уровне Ребенок-Ребенок без игр и взаимной эксплуатации ... Действительные интимные транзакции происходят между двумя Детскими эго-состояниями» [2]. R. W. Firestone и J. Catlett отмечают, что в основе страха интимности находятся экзистенциальные страхи, поскольку люди из жизненного опыта хорошо знают, что у всего есть начало и завершение. Перенося этот опыт на отношения, люди не хотят быть настоящими, самими собой [16, С. 5]. Таким образом, отсутствие подлинности в близости, партнерских взаимоотношениях, неискренность ведут к формированию полюса «Холод».

По мнению ряда психологов [20, С. 396–400; 21, С. 638–640] интимность может рассматриваться на личностном уровне, а также на уровнях взаимодействий и отношений. На первом уровне интимность рассматривается как способность людей создавать и поддерживать близкие отношения. На втором уровне интимность рассматривается как поведение, направленное на создание интимных отношений. К таким видам поведения относят: раскрепощенность, собственную отзывчивость и взаимную отзывчивость партнера. На третьем уровне устанавливается более глубокая интимность при которой происходит совместное накопление взаимного опыта и знаний, характерного, например, для дружеских отношений, но отсутствующее у взаимодействий знакомых. Третий уровень представляет наибольший интерес в исследовании особенностей социализации девушек с симптомокомплексом «эмоционального холода», а получение совместного опыта является одним из путей преодоления рассматриваемого симптомокомплекса.

В силу созвучности определений первого уровня интимности и симптомокомплекса «эмоционального холода» последнее определение может быть дополнено выделяемыми в психологии признаками страха интимности.

Так, например, R. W. Firestone и J. Catlett полагают, что страх интимности лежит в основе негативного отношения к себе и другим, которое развивается в раннем возрасте. У людей, которые боятся близости, наблюдается ограниченная способность формирования и поддержания тесных связей с другими [16]. Важными компонентами интимности С. Пэйдж называет

самораскритость, отбрасывание внешних, ориентированных на публику способов поведения и разделение собственной внутренней жизни с другим [7, С. 489]. Указанные подходы дополняют традиционное понимание страха интимности, показывая недостатки межличностных отношений человека, испытывающего этот страх и особенности его поведения. Более широкую типологию поведения дает R. Gunther, которая считает, что страх интимности является одним из десяти типов поведения, саботирующего продолжительные близкие отношения. Лица, испытывающие страх интимности даже находясь в отношениях стремятся к независимости, чувствуют себя в ловушке, боятся потерять себя в отношениях с партнером, могут любить только «с запасным выходом» [17, С. 10–22]. Называя данные проблемы в межличностных отношениях американская исследовательница предлагает семиступенчатую методику преодоления этих своеобразных способов ухода от интимности в отношениях.

Далее стоит обратить внимание на интересную классификацию проблем в межличностной коммуникации, выделенную С. Б. Карпманом, который в качестве психологических блокировок интимной коммуникации [18] рассматривает снисходительность, обрывистость, скрытность, а также избегание. При этом люди, использующие все четыре блокировки интимной коммуникации и не научившиеся ими управлять, по мнению С. Б. Карпмана являются «Неудачниками в интимности».

Другой теоретический подход к рассмотрению интимности основан на установлении границ личности. Так Р. Melody и L. Freundlich выделяют внешнюю (физическую и сексуальную) и внутреннюю (эмоциональную и интеллектуальную) границы личности. Далее рассматривается внутренняя граница слушания, обеспечивающая получение информации от окружающих, и внутренняя граница говорения, которая позволяет передавать сведения партнерам по общению. При этом границы слушания считаются полноценными тогда, когда человек реагирует спокойно и без агрессии на информацию которую считает правильной либо неправильной. Граница-стена является защитной и пропускает только ту информацию, которую человек считает правильной. Прозрачная граница ведет к слушанию всей информации вне зависимости от того считается ли она правильной или неправильной [20, С. 67]. Аналогичные положения распространяются и на границы говорения — полноценная граница ведет к выражению правды в уважительной, дипломатичной форме, граница-стена не позволяет никому сказать ничего важного, а прозрачная граница передает всю информацию без разбора [20, С. 68]. В контексте рассмотренной теории у девушки с симптомокомплексом «эмоционального холода» внутренние границы говорения и слушания не являются полноценными. Наиболее вероятными представляются комбинации границ-стен и прозрачных границ, ведущих к нарушениям процессов интимности.

Поскольку страх интимности выявляется в отношениях, следовательно он взаимосвязан с несколькими видами межличностной зависимости — со-зависимостью и противозависимостью. Далее рассмотрим эти два вида нарушений межличностной коммуникации.

Созависимость

Симптомокомплекс «эмоционального холода» может предполагать наличие созависимости, которую определяют как «неспособность испытывать чувство истинной близости и любви» [13, С. 13]. В свою очередь определение Р. Бурнеу, который называет страх интимности «раненным сердцем созависимости», и считает, что страх интимности возникает в результате детских травм: брошенности, предательства и эмоциональной отверженности [15] позволяет выявить взаимосвязь страха интимности и созависимости.

Другое определение дает Г. В. Старшенбаум, называя созависимость — «нарушением личностных границ в области интимных и духовных взаимоотношений; слияние всех интересов человека с объектом привязанности» [10, С. 308]. Данная тема встречается и в определении Дж. Клауда и Г. Таунсенда по мнению, которых созависимость преимущественно состоит из проблемы установления границ [3, С. 201]. Таким образом, созависимость корреспондирует с описанным выше проявлением страха интимности в комбинациях границ-стен и прозрачных границ процессов слушания и говорения.

Склонность к нарушению границ обусловлена недостатками семейной социализации, поэтому поведение созависимого человека часто сравнивают с поведением ребенка, который еще не знает, что он чувствует и в чем нуждается; желает угодить окружающим даже в ущерб себе; пытается доказать другим, что достоин любви; доверяет и идеализирует всех подряд [13, С. 17–18]. Еще одну сторону созависимости как зависимости от людей определенного типа поведения или от конкретных вещей, исследовали П. Хемфельт, П. Майер, Ф. Минирт. Предложенные данными авторами характеристики созависимого человека [6, С. 10] могут быть классифицированы на основе сопоставления с прозрачными границами и границами-стенами в концепции Р. Mellody и L. Freundlich.

Прозрачные границы характерны для людей, которые: подвержены одному или более видам навязчивого поведения/зависимости; обладают очень низкой самооценкой и инфантильностью; считают, что счастье и благополучие зависят от других; без всякого основания чувствуют себя ответственными за других; беспокоятся о том, чего не могут изменить, и стараются изменить это; постоянно заняты поисками того, что отсутствует или чего не хватает в их жизни.

Границы-стены преобладают в отношениях созависимых людей, которые: создают неравновесные разрушительные отношения в браке или семье; склонны к крайностям в жизни; являются мастерами отрицания и подавления [20].

Некоторые характеристики созависимой личности могут находить проявления в обоих видах границ, это характерно для тех, кто переживает последствия воспитания в дисфункциональной семье.

Взаимосвязь описанных характеристик созависимой личности и границ слушания и говорения, позволяет соотнести понятие созависимости и страха интимности. Личность у которой есть страх интимности формиру-

ет созависимые отношения, характеристики которых были представлены выше. Альтернативой созависимости, своего рода ее обратной стороной может являться противозависимость [20].

Противозависимость

Страх интимности в отношениях может сопровождаться противозависимым поведением, которое также является компонентом симптомокомплекса «эмоционального холода».

Поскольку противозависимость представляет собой контролирование и жесткое ограничение количества любви, близости и интимности, постольку Б. Уайнхолд среди причин формирования противозависимости называет незавершенность в детском возрасте двух наиболее важных процессов развития — связанности и сепарации. Отсутствие связанности влечет неразвитость чувств базового доверия и безопасности, невозможность сепарации и дальнейшего формирования эмоционально автономного человеческого существа [12, С. 10]. Противозависимость и созависимость формируются из-за травмы развития в процессе семейной социализации, которая в случае с противозависимостью состоит в травме насилия, а в случае с созависимостью — в травме заброшенности, отсутствии родительской заботы и пренебрежении.

Проанализируем предложенную Б. Уайнхолдом схему различий противозависимости и созависимости [12, С. 11–12] с точки зрения рассмотренных выше уровней интимности:

К личностному уровню целесообразно отнести такие пары созависимого и противозависимого поведения лица: Ведет себя как слабый и ранимый / Ведет себя как сильный и неуязвимый; Чувства захлестывают / Избегает чувств; Сосредоточен на других / Сосредоточен на себе; Зависит от людей / Зависит от деятельности, веществ; Имеет низкую самооценку / Имеет фальшиво раздутую самооценку; Обладает депрессивной энергией / Обладает маниакальной энергией.

К уровню взаимодействия относятся такие пары созависимого и противозависимого поведения лица: Цепляется за людей, льнет к ним / Отталкивает от себя людей; Другие люди легко нарушают его права и границы / «Защищен доспехами» от попыток других стать с ним ближе; Ведет себя как некомпетентный / Старается «выглядеть хорошо»; Ведет себя неуверенно / Ведет себя самонадеянно; Ведет себя слабо, нерешительно / Проявляет силу, решительность; Чувствует себя виноватым / Обвиняет окружающих; Страстно ищет близость / Избегает близости и интимности; Ведет себя самоуничижительно / Ведет себя напыщенно, величественно; Ведет себя как жертва / Старается сделать жертвами других; Старается угодить другим / Контролирует других.

К уровню отношений относится лишь одна пара созависимого и противозависимого поведения лица, связанная с получением опыта: В детстве такие люди страдали от отсутствия родительской заботы / В детстве такие люди страдали от насилия.

Такое разделение противозависимости и созависимости на уровни интимности позволяет оценить степень влияния нарушений межличностной

коммунікації на людину з метою діагностики і психокорекції симптомокомплексу «емоціонального холоду» у дівчаток.

Висновки

Симптомокомплекс «емоціонального холоду» є складним психологічним утворенням, супроводжується страхом інтимності, протизависимим або созависимим поведінням.

Страх інтимності виникає на різних рівнях функціонування інтимності, а саме на особистісному рівні і на рівнях взаємодії і стосунків. Також страх інтимності характеризують межі слухання і мовлення особистості, до них відносяться ціннісні, прозорі і межі-стіни. Оскільки інтимність є зворотним відображенням симптомокомплексу «емоціонального холоду», постільки характеристики даних явищ во багатьох пов'язані і можуть бути використані в психокорекційній роботі з симптомокомплексом «емоціонального холоду» у дівчаток.

Список літератури

1. Асланян Т. С. Структурні та функціональні характеристики симптомо-комплексу «емоційного холоду» у жінок : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Асланян Тетяна Сергіївна. — Харків, 2010. — 19 с.
2. Берн Э. Формы человеческих отношений [Электронный ресурс] // Lib.Ru. URL: http://lib.ru/PSIHO/BERN/forms.txt_with-big-pictures.html (Дата обращения 25.10.2012)
3. Клауд Г., Таунсенд Дж. Фактор матери / Генри Клауд, Джон Таунсенд — М. : Триада, 2007. — 328 с.
4. Кочарян А. С. Влияние социальных факторов на формирование синдрома «эмоционального холода» у женщин / Кочарян А. С., Терещенко Н. Н., Асланян Т. С. // Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я: матеріали міжн. наук.-практ. конф. (3 жовтня 2007 р., м. Луцьк). — С. 111–115.
5. Кочарян А. С. Формирование синдрома «эмоционального холода» в раннем детском возрасте / А. С. Кочарян, Н. Н. Терещенко, Т. С. Асланян // Девіантна поведінка в дитячому віці: матеріали наукового симпозиуму, (Євпаторія, 3 жовтня 2008 р.). — Євпаторія : ДУ «ІОЗДП АМНУ», ДУ «ІНПН АМНУ», 2008. — С. 21–23.
6. Майер П., Минирт Ф., Хемфельт Р. Выбираем любовь (как победить созависимость) / пер. с англ. ; Фрэнк Минирт, Пол Майер, Роберт Хемфельт — М. : Триада, 2010. — 352 с.
7. Пейдж С. Близость / Пейдж С. // Психология и психоанализ любви : учебное пособие для факультетов психологии, педагогики и социальной работы. — Самара : БАХРАХ — М. 2007. — С. 486–520.
8. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Роджерс Карл Рэнсом ; пер. с англ. ; общ. ред. и предисл. Исениной Е. И. — М. : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. — 480 с.
9. Роджерс К. Р. Клиент-центрированная психотерапия. Теория, современная практика и применение / Роджерс Карл Рэнсом. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. — 508 с. — Серия Психологическая коллекция.
10. Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Старшенбаум Г. В. — М. : Когито-Центр, 2006. — 367 с.
11. Терещенко Н. Н. Психокоррекция нарушений родительско-детского эмоционального контакта / Терещенко Н. Н., Долгополова Е. В. // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: психологія. — Харків : ХНУ, 2010. — Вип. 44, № 913. — С. 38–41.
12. Уайнхолд Б. Противозависимость: бегство от близости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд ; пер. с англ. Е. Бабенко, Г. Смолин. — Каменец-Подольский : Аксиома, 2009. — 328 с.

13. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. — М. : Класс, 2003. — 224 с.
14. Холмогорова А. Эмоциональные расстройства и современная культура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств / А. Холмогорова, Н. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. — 1999. — № 2. — С. 61–90.
15. Burney R. Fear of Intimacy — the wounded heart of codependency [Электронный ресурс] // Joy2MeU. URL: http://joy2meu.com/Fear_of_Intimacy.html (Дата обращения: 29.10.2012)
16. Firestone R. W. Fear of Intimacy/Firestone R. W., Catlett J. — Washington, DC: American Psychological Association. — 2006. — 358 p.
17. Gunther R. Relationship Saboteurs: Overcoming the Ten Behaviors that Undermine Love — New Harbinger Publications. 2010. — 224 p.
18. Karpman S. Psychological blocks to intimacy. // Karpman Drama Triangle URL: www.karpmandramatriangle.com/pdf/IntimacyBlocks.pdf (Дата обращения 27.10.2012)
19. Laurenceau J. P., Kleinman B. M. Intimacy in personal relationships / The Cambridge handbook of personal relationships. — New York : Cambridge University press, 2006. — pp. 637–653.
20. Mellody P. The Intimacy factor: The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love / Mellody P., Freundlich L. S. — Harper San Fransisco. — 2004. — P. 215
21. Vangelisti A. L., Beck G. Intimacy and Fear of Intimacy. Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health. — Springer New York, 2007. — pp. 395–414.

А. Ю. Доценко

аспірант кафедри психологічного консультування і психотерапії
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ СИМПТОМОКОМПЛЕКСУ «ЕМОЦІЙНОГО ХОЛОДУ» У ДІВЧАТ

Резюме

У статті було розглянуто поняття «емоційного холоду» у дівчат як нездатність встановлювати і зберігати близькі інтимні стосунки з партнером. Інтимність була розглянута на особистісному рівні і на рівнях взаємодій і відносин. Проаналізовано структуру симптомокомплексу «емоційного холоду», до неї увійшли порушення міжособистісної комунікації: страх інтимності, міжособистісна співзалежність і протизалежність. Описано характеристики поведінки співзалежної і протизалежної особистості на фоні меж особистості й рівнів інтимності.

Ключові слова: структура симптомокомплексу «емоційного холоду», співзалежність, страх інтимності, емоційність, стосунки, протизалежність.

O. Y. Dotsenko

post-graduate student of Department of Psychological counseling
and psychotherapy V. N. Karazin Kharkiv National University

**STRUCTURE ANALYSIS OF GIRLS' SYMPTOM COMPLEX
OF «EMOTIONAL COLDNESS»**

Summary

The article deals with «emotional coldness» like incapability in establishing and maintaining close and intimate relationship with partner. Intimacy was described on interpersonal, relationship and cooperation levels. Structure of symptom complex of «emotional coldness» was analyzed, it includes different interpersonal relationship problems like fear of intimacy, co-dependency and counter-dependency. Behavior types of co-dependent and counter-dependent person were described using theories of boundaries and intimacy levels.

Key words: structure of symptom complex of «emotional coldness», co-dependency, counter-dependency, fear of intimacy, relationships, emotionality