

УДК 159.98-058.8:159.942.2

Особенности синдрома «эмоционального холода» в супружеских отношениях (на примерах из консультативной практики)

Н.Н.Терещенко  
nadiiat@gmail.com

Статья посвящена синдрому «эмоционального холода», который оказывает значительное влияние на супружеские отношения, осложняя установление отношений психологической интимности и снижая удовлетворенность браком у супругов. На примерах из консультативной практики демонстрируется, что проявления синдрома «эмоционального холода» могут не осознаваться супругами, поэтому, связанные с ним проблемы, формулируются в формате жалоб на ревность, измены, проблемы с детьми и т.п. Ригидные семейные роли способствуют реализации синдрома «эмоционального холода» в супружеских отношениях и препятствуют психокоррекции этого синдрома. Люди с синдромом «эмоционального холода» склонны к выбору супруга с такими личностными особенностями, которые способствуют уходу от психологической близости.

Ключевые слова: синдром «эмоционального холода», психологическая интимность, супружеская пара, семейное консультирование.

Стаття присвячена синдрому «емоційного холоду», який негативно впливає на подружні стосунки, ускладнює встановлення стосунків психологічної інтимності та знижує задоволеність шлюбом у подружжя. На прикладах із консультативної практики демонструється, що феномени синдрому «емоційного холоду» можуть не усвідомлюватися подружжям, тому проблеми пов'язані із ним, формулюються в форматі скарг на ревності, зради, проблеми із дітьми тощо. Ригідні сімейні ролі сприяють реалізації синдрому та ускладнюють його психокорекцію. Особи із синдромом «емоційного холоду» схильні до вибору партнера із такими особистісними властивостями, які сприяють уходу від психологічної близькості.

Ключові слова: синдром «емоційного холоду», психологічна інтимність, подружжя, сімейне консультивання.

The article is devoted to “emotional cold” syndrome, which affects the marital relationship, complicates establishment of intimacy relations and reduces psychological satisfaction of marriage in couple. In the examples of consultation practices demonstrated that the phenomenon of syndrome “emotional cold” can not be realized spouses, that is why problems associated with it, formulated in a format of complaints such as jealousy, infidelity, problems with children and so on. Rigid family roles contribute to the realization syndrome and complicate its correction. Persons with the syndrome of “emotional cold” tend to choose partners with such personal qualities that contributes to psychological departure from the psychological intimacy.

Key words: syndrome of “emotional cold”, psychological intimacy, marriage, family counseling.

Актуальность. Социологические, психологические, культурно-исторические исследования свидетельствуют о кризисе института семьи в современном обществе [1, 2]. Действительно, начиная с XX века традиционное восприятие семьи, понимание места и роли личности в семейных отношениях существенно изменилось [1]. Увеличение количества одиноких людей, высокий уровень разводов, толерантность к альтернативным формам супружества и сексуальных практик, жесткий контроль рождаемости, в том числе и с помощью аборт, полный отказ от деторождения (чайлдзфри) свидетельствуют о том, что институт семьи претерпевает серьезные потрясения [3, 4]. Вместе с тем, несмотря ни на что, большинство современных молодых людей ориентированы на создание семьи и связывают свое благополучие с успешными партнерскими отношениями [2]. С другой стороны, ни одна другая форма партнерских отношений не получила такой распространенности как традиционная семья [1].

Различные научные подходы рассматривают социальные, исторические, культурные и экономические факторы, оказывающие влияние на актуальное состояние института семьи. С точки зрения психологической науки за обесцениванием семейных отношений, попытками строить альтернативные формы близости, могут стоять личностные особенности, описываемые как синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях [3, 5, 6]. Этот синдром объединяет такие феномены как страх психологической интимности, межличностная зависимость и контрзависимость [7], невротическая и токсическая любовь и т.п., и определяется, как неспособность построить стабильные отношения психологической интимности с партнером. Представляется, что социокультурные факторы, связанные с принятием ценностей индивидуализма, самодостаточности, независимости, способствуют «легитимизации» проявлений синдрома «эмоционального холода», связанных с избеганием отношений психологической интимности [3].

Анализ нарушений супружеских отношений, результатом которых может быть неудовлетворенность браком, семейные конфликты, развод, адюльтер, отказ от деторождения одним из супругов и т.п., должен включать выявление феноменов синдрома «эмоционального холода».

Состояние и постановка проблемы. Впервые синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях был описан нами [3] как объемное, континуальное, типологическое образование, имеющее триангулярную структуру. Данная структура включает полюс «Эмоциональный

холод», связанный с проявлениями контрзависимости, избегания близких эмоциональных контактов, страх психологической интимности и другие подобные феномены. Полюс «Псевдочувства» характеризуется наличием симбиотических связей, межличностной зависимости, манипуляций. Третий полюс «Подлинные чувства» лежит вне континуума «Эмоциональный холод» - «Псевдочувства» и представляет собой свободное проявление чувств, способствующее формированию отношений психологической интимности.

На современном этапе семья утрачивает целый ряд традиционных функций, связанных с материальным обеспечением членов семьи, с поддержанием социального статуса, деторождением и тому подобных [1, 8]. Именно, поэтому успешность брака все больше зависит от качества отношений между супругами, высокого уровня которого не возможно достичь при наличии синдрома «эмоционального холода» [9].

Эмпирические исследования синдрома «эмоционального холода» [10, 11] выявили его влияние на удовлетворенность браком, особенности переживания развода и т.п. Показано, что на его формирование оказывают влияние нарушения в детско-родительских контактах [5]. Также описаны психокоррекционные программы, которые эффективны для преодоления синдрома «эмоционального холода» [9].

Вместе с тем, синдром «эмоционального холода» в большинстве исследований рассматривается в контексте личностных особенностей, усложняющих установление отношений психологической близости. Вместе с тем «эмоциональный холод» может характеризовать партнерские отношения в семье, а это означает, что синдром может реализовываться у обоих партнеров одновременно, принимая индивидуальные конфигурации в каждой семье. Этот аспект синдрома «эмоционального холода» до сих пор недостаточно изучен и нуждается в специальных исследованиях. Кроме того, анализ семейных отношений с точки зрения проявления в них феноменов «эмоционального холода» позволит усовершенствовать психологическую помощь в семейном консультировании.

Цель работы: выявить особенности проявления феноменов синдрома «эмоционального холода» на примере супружеских пар, обращающихся за психокоррекционной помощью.

Метод исследования: анализ случаев психокоррекционной практики.

Анализ жалоб клиентов. Во многих случаях за проблемами, с которыми семейные пары обращаются к семейному психологу, стоят нарушения эмоционального контакта между супругами, связанное с синдромом «эмоционального холода». При этом сами жалобы могут формулироваться как в форме «недостатка общения, тепла», «дистанции в отношениях», так и в скрытых вариантах, которые представляют собой переживание измены, ревности, сложности с воспитанием ребенка, алкоголизацией партнера и т.п.

Так, обратившаяся за помощью семейная пара (стаж супружеской жизни 15 лет) представила свою проблему следующим образом. Муж, собиравшийся в поездку на родину, на которой не был много лет, к родственникам, с которыми давно не общался, жена, ссылаясь на материальные вопросы и другие причины, отказывалась от поездки. Жена ревновала мужа, подозревала, что он может встретить там свою первую любовь или другую женщину, что приведет к разводу. Муж утверждал, что этого никогда не произойдет, что он устал убеждать супругу в своей преданности. Более того, он считал, что жена как будто выгоняет его, является незаинтересованной в отношениях с ним. В ходе первичного интервью и последующих нескольких терапевтических встреч, выяснилось, что отношения в семье эмоционально сдержанные, дистанцированные, проявления любви и заботы по отношению друг к другу не приняты. Таким образом, нарушения контакта могут быть поняты как проявление полюса «Холода» синдрома «Эмоционального холода». Жена ревновала мужа, жаловалась на его холодность, испытывая при этом неосознаваемый страх перед психологически близкими отношениями, которые проявлялись в фантазиях об одиночестве, брошенности мужем, его изменах. Муж оправдывал свою дистанцированность занятостью на работе, нуждаясь в тепле и внимании. Эту потребность он расценивал как проявление слабости, «немужественности».

Думается, что разрешение проблем семейных пар в плоскости, предъявляемой жалобы, даже при наличии успешного результата, является всего лишь способом временной «подпорки» семейным отношениям, так как фундаментом являются отношения психологической близости. В данном случае психокоррекционная мишень в виде первичной жалобы клиентов может быть достигнута когнитивно-поведенческими методами, направленными на снижение тревоги жены и работой с неадаптивными когнитивиями. В таком случае синдром «эмоционального холода», характеризующий отношения в этой семье, останется вне психокоррекционного воздействия, и его проявления будут реализовываться в новых формах. При этом страх жены перед близостью может обусловить другие варианты, обеспечивающие ее «убегание» от интимности – адюльтер, переезд, уход в заботу о детях или престарелых родственниках. Неудовлетворенная потребность мужа в теплых, доверительных отношениях может проявиться в попытках устанавливать отношения с другими женщинами, соматизации проблемы и т.п.

Таким образом, уже на этапе предъявления жалобы семейными парами и формулировании запроса необходимо специальное внимание к проявлениям синдрома «эмоционального холода», что обеспечит выбор эффективной стратегии психокоррекционного вмешательства.

Анализ семейных ролей. Многие семьи ориентированы на решение ситуативных проблем, и не всегда готовы к анализу и проработке глубоких семейных и внутриличностных конфликтов. С другой стороны, супруги могут иметь различный уровень осознанности и степени внутриличностного кон-

фликта. Безусловно, что эти факторы оказывают значительное влияние на выбор психокоррекционной стратегии и формы воздействия. Для того, чтобы учесть описанные особенности необходимо проанализировать семейные роли и позиции супругов.

В описанном выше примере жена, которая была инициатором обращения за помощью к специалисту, при предъявлении жалобы выступала в роли обвинителя и страдающей стороны, мужу необходимо было оправдываться и объяснять свое поведение. На видимом уровне жена в большей степени страдала от невнимания и холодности мужа, а ее страх и избегание близости были скрыты как от нее самой, так и от ее мужа. Позиция мужа в данной семье была противоположной – внешне он проявлял холодность и избегание, в то время как испытывал потребность в близости и заботе. В данном случае и муж, и жена были настроены на анализ семейных отношений, что определило выбор стратегии психокоррекции. Был выбран формат совместных встреч, основной задачей которых было обеспечение открытой коммуникации, позволяющей обсуждать проблемы в отношениях, не прибегая к их искажениям.

Однако не всегда оба партнера имеют одинаковую ориентацию в выборе целей психокоррекции. Иногда семейные пары не готовы менять привычные позиции, даже при обращении за помощью к специалисту. Так, за помощью обратилась пара (стаж совместной жизни 2 года). Муж был значительно старше жены и имел опыт супружеских отношений. Пара обратилась по поводу склонности супруга к игре в азартные игры, в которые он играл с друзьями, иногда по несколько дней подряд. Несколько раз муж обещал прекратить это занятие, однако снова возвращался к нему. В качестве оправдания он говорил о том, что никогда не проигрывал значительных сумм, которые бы оказывали существенное негативное влияние на семейный бюджет. Муж говорил о своем чувстве вины, о том, что чувствует себя недостойным молодой и красивой девушки, такой как его жена, о том, что только благодаря ей в его жизни есть смысл. Жена говорила о том, что она занимается его здоровьем, пытается контролировать финансы семьи, знает, что «он без нее пропадет».

Описанный тип отношений может быть описан как полнос синдрома «эмоционального холода» «Псевдочувства», который связан с установлением отношений межличностной зависимости. Роли в этой семье были распределены как роль «жертвы» - муж, и роль «спасительницы» - жена. Проблемным членом семьи по взаимному согласию был «назначен» муж. Однако, в ходе интервью было выяснено, что жена, имевшая сложные отношения в родительской семье, переехала к будущему мужу через неделю после знакомства. Фактически, она «сбежала» в семейные отношения, в которых благодаря большой разнице в возрасте и чувству вины со стороны мужа она занимала место любимого ребенка. Кроме того, благодаря этим отношениям она повысила свой социальный и материальный статусы. Таким образом, оба партнера находились в отношениях межличностной со-зависимости.

Акцент на проблемах мужа позволял отыгрывать семейный сценарий, при этом оба партнера в этой игре могли скрыть свои страхи перед близкими эмоциональными отношениями. Попытки проанализировать особенности эмоциональных отношений в семье и укрепить позицию мужа вызывали сопротивление у жены, которая начала испытывать тревогу. Паре было предложены индивидуальные консультации у разных психологов. Супруги выразили согласие, однако, после первых встреч у мужа возникли форс-мажорные обстоятельства на работе. По словам жены после этих событий он нуждался в специальном уходе и восстановлении, поэтому консультации были остановлены. Представляется, что в данном случае пара не смогла отказаться от привычных форм взаимоотношений, оказалась не готовой к изменениям, и снова вернулась к ним.

Анализ эмоционального контакта. Синдром «эмоционального холода» предрасполагает человека к выбору партнера, личностные особенности которого способствуют сохранению своеобразного статуса-кво сферы межличностного общения. Например, мужчина, склонный к отношениям межличностной зависимости может выбрать женщину доминирующую, властную, контролирующую. Женщина, испытывающая страх перед отношениями психологической интимности, склонна создавать дистантные отношения, например, с женатыми мужчинами или теми, кто живет географически далеко. То есть в актуальных отношениях зачастую воссоздаются травматические переживания и привычные паттерны взаимоотношений. Партнеры могут «усилить» проявления синдрома «эмоционального холода» друг в друге. Одним из способов, направленных на диагностику качества эмоционального контакта является проведение индивидуальных встреч с каждым из партнеров.

За семейной консультацией обратилась пара (стаж супружеской жизни 6 лет) по поводу принятия решения о разводе. Инициатором визита к психологу являлся муж, который рассказал о том, что консультация – это последний шанс на построение нормальной семейной жизни. Жена говорила о том, что согласилась на эту встречу только из-за просьбы мужа. Во время первичного интервью супруги часто не соглашались друг с другом, иронизировали. У жены был сниженный фон настроения, она говорила о своем разочаровании в супруге, о его черствости, непонимании ее переживаний, несколько раз начинала плакать. Муж держался отстраненно, сдержанно комментировал проблемы, проявлял узкий спектр эмоциональных реакций, говорил, что не знает, как угодить жене, заметной тревогой реагировал на ее слезы. В данном случае супруги уже на уровне жалобы описывали феномены синдрома «эмоционального холода», оказывающие негативное влияние на их супружескую жизнь.

На предложенных индивидуальных встречах с психологом супруги вели себя иначе, чем на первой совместной встрече. Жена проявляла больше эмоциональных реакций, шутила, кокетничала, рассказывала о своих прошлых отношениях, злилась на мужа. Муж также был более раскован в

отсутствии жены, говорил о значимости для него отношений с ней, о чувстве вины, о сложностях в проявлении эмоций. Таким образом, супруги неосознанно подкрепляли негативные проявления «эмоционального холода» друг в друге. Страх и обида жены на мужчин направлялись на холодного мужа, который с одной стороны, убеждался в правильности своей защитной отстраненности, как реакции на бурную эмоциональность жены, а с другой стороны, ссоры и выяснения отношений позволяли ему хотя бы в какой-то мере проявлять собственные чувства. Жене, благодаря такому типу отношений, удавалось поддерживать близость на безопасном для нее уровне, избегая травмирующих переживаний.

Им был предложен формат, предполагающий чередование индивидуальных и совместных встреч со специалистом, что позволяло исследовать девиации эмоционального контакта на индивидуальном уровне и на основании расширенной зоны осознания менять паттерны супружеского взаимодействия. Такая стратегия оказалась достаточно эффективной и помогла супругам начать строить отношения, основанные на эмоциональной близости.

Выводы:

1. Синдром «эмоционального холода» оказывает значительное влияние на супружеские отношения, осложняя установление отношений психологической интимности и снижая удовлетворенность браком у супругов.

2. Проявления синдрома «эмоционального холода» могут не осознаваться супругами, поэтому, связанные с ним проблемы, формулируются в формате жалоб на ревность, измены, проблемы с детьми и т.п.

3. Ригидные семейные роли могут способствовать реализации синдрома «эмоционального холода» в супружеских отношениях и препятствовать психокоррекции этого синдрома.

4. Люди с синдромом «эмоционального холода» склонны к выбору супруга с такими личностными особенностями, которые способствуют уходу от психологической близости.

Литература:

1. Голод С.И. Социолого-демографический анализ состояния и эволюции семьи // Социол. исслед. - 2008. - № 1. - С. 40-49.
2. Андреева Т. В. Психология современной семьи. Монография./Татьяна Владимировна Андреева – СПб.: Речь, 2005. – 436 с.
3. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях: аддиктивный контекст [Кочарян А.С., Терещенко Н.Н., Асланян Т.С., Гуртовая И. В.] // Вісник Харківського університету. Сер. Психологія. – Х.: Вид-во ХНУ, 2007. - №771. – с. 115-119.
4. Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах / Гидденс Э. - Пер.с англ. В.Ануриной. -Издательский дом «Питер»: 2004. – 208 с.
5. Бару І. О. Особливості симптомокомплексу «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : [спец.] 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Бару Інна Олександрівна ; Харківський нац. ун-т імені В. Н. Каразіна . – Захищена 28.03.2015. – Харків, 2015. – 19 с.
6. Доценко А. Ю. К понятию синдрома «эмоционального холода» у девушек. Психология XXI века: Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология XXI века» 21-23 апреля 2011 года. Санкт-Петербург под науч. ред. О.Ю. Щелковой - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2011. – С. 37-38.
7. Казанцева Т.В. Зависимая привязанность как манипуляция другими/Казанцева Т.В. // Семья в современном мире/ Сост. и науч. ред. В.Н. Куницына. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010. – с.133-138.
8. Косигіна О.В. Психологічні особливості особистості та подружніх стосунків жінок, що взяли повторний шлюб / Косигіна О.В./ Автореф. дисертації на здобуття вченого ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.01«Загальна психологія. Історія психології» / Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Х. , 2008. — 20 с.
9. Терещенко Н.Н. Психотерапія синдрому «емоционального холода» в клиент-центрированном подходе /Терещенко Н.Н. //Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: психологія. Харків: ХНУ.– 2008.– № 807. С.357.
10. Кочарян А.С Дисфункциональные супружеские отношения в контексте синдрома «эмоционального холода»//Кочарян А.С., Терещенко Н.Н., Яворская Е.В. //Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: психологія. Харків: ХНУ.– 2011.— Вип. 46, № 959. - С.61-65.

Literatura

1. Golod S.I. Sotsiologo-demograficheskiy analiz sostoyaniya i evolyutsii semi // Sotsiol. issled. - 2008. - # 1. - S. 40-49.
2. Andreeva T. V. Psihologiya sovremennoy semi. Monografiya./Tatyana Vladimirovna Andreeva – SPb.: Rech, 2005. – 436 s.
3. Sindrom «emotsionalnogo holoda» v mezhlchnostnyih otnosheniyah: addiktivnyiy kontekst [Kocharyan A.S., Tereschenko N.N., Aslanyan T.S., Gurtovaya I. V.] // VIsnik HarkIvskogo unIversitetu. Ser. PsihologIya. – H.: Vid-vo HNU, 2007. - #771. – s. 115-119.

4. Giddens E. Transformatsiya intimnosti. Seksualnost, lyubov i erotizm v sovremennyih obschestvah / Giddens E. - Per.s angl. V.Anurin. -Izdatelskiy dom «Piter»: 2004. – 208 s.
5. Baru I. O. Osoblivosti simptomokompleksu “emotsionnogo holoda” v mizhosobistIsnih stosunkah : avtoref. dis. ... kand. psiholog. nauk : [spets.] 19.00.01 “Zagalna psihologIya, IstorIya psihologIYi” / Baru Inna OleksandriVna ; HarkIvskiy nats. un-t ImenI V. N. KarazIna . – Zahischna 28.03.2015. – HarkIv, 2015. – 19 s.
6. Dotsenko A. Yu. K ponyatiyu sindroma “emotsionalnogo holoda” u devushek. Psihologiya XXI veka: Materialyi Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii molodyih uchenyih «Psihologiya XXI veka» 21-23 aprelya 2011 goda. Sankt-Peterburg pod nauch. red. O.Yu. Schelkovoy - SPb.: Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 2011. – S. 37-38.
7. Kazantseva T.V. Zavisimaya privyazannost kak manipulyatsiya drugimi/Kazantseva T.V. // Semya v sovremennom mire/ Sost. i nauch. red. V.N. Kunitsyina. – SPb.: Izd-vo SPbGU, 2010. – s.133-138.
8. KosigIna O.V. PsihologIchnI osoblivostiI osobistostiI ta podruzhnIh stosunkIv zhInok, scho vzyali povtorniy shlyub / KosigIna O.V./ Avtoref. dissertatsIYi na zdobuttya vchenogo stupenya kandidata psihologIchnih nauk: 19.00.01«Zagalna psihologIya. IstorIya psihologIYi» / Hark. nats. un-t Im. V. N. KarazIna. H. , 2008. — 20 s.
9. Tereschenko N.N. Psihoterapiya sindroma «emotsionalnogo holoda» v klient-tsentrirovannom podhode /Tereschenko N.N. //VIsnik HarkIvskogo natsIonalnogo unIversitetu ImenI V.N. KarazIna. SerIya: psihologIya. HarkIv: HNU.– 2008.– # 807. S.357.
10. Kocharyan A.S Disfunktsionalnyie supruzheskie otnosheniya v kontekste sindroma «emotsionalnogo holoda»//Kocharyan A.S., Tereschenko N.N., Yavorskaya E.V. //VIsnik HarkIvskogo natsIonalnogo unIversitetu ImenI V. N. KarazIna. SerIya: psihologIya. HarkIv: HNU.– 2011.— Vip. 46, # 959. - S.61-65.