

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ С КОНТРАВИСИМЫМИ И СОЗАВИСИМЫМИ МОДЕЛЯМИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

*Яроцкая Анастасия Сергеевна,  
магистр кафедры общей психологии  
Таврического национального университета  
имени В. И. Вернадского, г. Симферополь*

**Постановка проблемы.** В современной психологической литературе понятие психологических границ личности как значимый компонент личностной организации установилось относительно недавно. Однако первые попытки обозначить пределы данного феномена были предприняты еще З.Фрейдом и многими другими глубинно ориентированными психологами (Фрейд А., Хорни К., Кляйн М., Винникот Д., Кернберг О.). В свою очередь феномен внешних психологических границ личности был рассмотрен представителями гештальт-терапии в качестве особого рода границы контакта между субъектом и средой. В настоящее время психологические границы личности рассматриваются исследователями (Уайнхольд Б., Уайнхольд Дж.) созависимого поведения в рамках проблемы созависимых отношений. В силу многогранности феномена личностных границ, вопрос об их манифестации у личностей с контрависимыми и созависимыми моделями взаимодействия становится особенно актуальным. В то же время неисследованными остались глубинные аспекты причин возникновения созависимых и контрависимых взаимодействия, а также невротические проявления, характерные для различного рода нарушений психологических границ личности.

**Анализ исследований и публикаций.** Понятие «психологических границ личности» как самостоятельная единица научной психологической терминологии сформировалось относительно недавно. Однако с необходимостью определения данного феномена сталкивались представители различных школ глубинной психологии и психотерапии. Так, вопрос о формировании психологических границ и дифференциации Я в младенческом возрасте был освещен представителями школы объектных отношений (Кляйн М., Винникот Д., Малер М., Бергман А., Пайн Ф., Шарфф Д., Шарфф Дж.). Функционирование психологических границ в качестве метафоры защитных механизмов и типологии личностной организации было рассмотрено Фрейд А., Мак-Вильямс Н., Хорни К. На современном этапе исследования феномен психологических границ личности рассматривается в рамках американской школы созависимости (Уайнхольд Б., Уайнхольд Дж., Beattie M., Paul Meier M.D., Dr. Frank Minirth) и отечественными исследователями в рамках аддиктивной психологии (Григорьева Е.В., Драпака А.В., Емельянова Е.В., Москаленко В.Д.). Таким образом, мы сталкиваемся с достаточно разносторонним определением данного понятия, потому, на наш взгляд необходимо несколько систематизировать и обобщить информацию о роли, функциях, свойствах и происхождении данного элемента личностной структуры.

**Целью** данной статьи являлась попытка рассмотрения феномена психологических границ личности с созависимыми либо контрависимыми моделями взаимодействия в рамках глубинного подхода в психологии.

**Изложение основного материала.** Стоит отметить, что наиболее точно отражающее суть данного феномена определение психологических границ личности в современном понимании оформилось не сразу. Первые упоминания о «психологических границах» принадлежат еще З. Фрейду, именно он постулировал во второй топике существование границ между Я и внешним миром, а также между Я и Оно. Так, З. Фрейдом были обозначены внутренние и внешние границы Я, в пределах которого находится все осознаваемое личностью. Особый акцент на формировании внешних границ Я ребенка был сделан М. Кляйн и М. Малер. Суть прохождения параноидно-шизоидной и депрессивной позиций состоит не только в успешной интериоризации хорошего внутреннего объекта, но, также и в установлении адекватных границ между Я ребенка и внешним миром. М. Малер в свою очередь, уделяла особое внимание дифференциации Я из симбиотического единства с матерью. [3]

Современное определение психологических границ личности носит несколько иной характер. По мнению Уайнхольд Б. и Уайнхольд Дж. «психологические границы личности – это структура, не позволяющая людям вторгаться в пространство друг друга; подобно меже, они помогают определить «свое» и «чужое». [5] В качестве топографической метафоры Емельянова Е.В. выделяет понятие «психологической территории», которое включает в себя ценностное содержимое личности. В монографии автора мы видим следующие строки: «психологические территории разных людей могут являться в той или иной степени устойчивым образованием и иметь более или менее жесткие границы, нарушение которых всегда вызывает негативную реакцию — от легкого дискомфорта до болезненных переживаний. Такая реакция, в свою очередь, может стимулировать возникновение самых разнообразных форм защиты, вплоть до ответной агрессии. В любом случае, собственные границы всегда стремятся сохранить, защитить, отстоять». [2]

Украинские исследователи Григорьева и Драпака выдвигают следующее определение психологических границ: психологические границы личности – это внутриспсихическое образование, которое возникает в результате взаимодействия или установления паритетных отношений между стремлением сохранить спонтанность и аутентичность и необходимостью социальной адаптации. Имеются в виду две задачи психологических границ: сохранение самости в неизменном виде как залога сохранения гармоничной личности и достижения состояния личного счастья и установления контактов с окружающим миром. Мера переживания «своего» и «чужого» определяет способность личности к диалогу и совместному творчеству в любых сферах жизнедеятельности. [1] Таким образом, украинские исследователи приоткрывают дополнительный аспект психологических границ в качестве некоторой дилеммы между стремлением к собственной аутентичности и социальной адаптивностью, успешностью, общением с другими, которую личность вынуждена преодолеть. Иначе говоря, психологические границы представляют собой образования в структуре личности, которые помогают сберечь, защитить и отстоять потребности, желания, чувства, убеждения, ценности, различного рода экзистенциальные смыслы и установки перед лицом другого и в контакте с ним же. Психологические границы как внутриспсихическое образование функционируют, отделяя те личностные смыслы, что принадлежат субъекту, от тех, что принадлежат другим. Так, психологические границы служат защитой психологического пространства, а также условием адаптивности, и налаживании адекватных межличностных связей на основе привязанности, близости и уважении.

Дифференцированность Я согласно мнению многих исследователей данной предметной области предшествует и способствует установлению зрелых психологических границ в процессе общения. Поскольку в психоаналитической традиции психологические границы Я рассматривают как степень доступности сознанию внешних и внутренних по отношению к нему воздействий, в соответствии с «локализацией» психологические границы принято разделять на внешние и внутренние. Если внешние границы возможно выделить и дифференцировать через взаимоотношения с другими, то внутренние границы характеризуют степень и легкость осознания личностью бессознательных побуждений,

установок, конфликтов. Как пишут украинские психологи: «Дифференциация психологического пространства человека определяет эффективность функционирования его личностной структуры. Чем выше степень дифференциации, тем выше самопонимание, тем легче и быстрее выбирается способ адаптации, например, модель защитного поведения. Если внешние границы выделяют личность «как фигуру на фоне», внутренние обеспечивают наличие четкой самоосознаваемой структуры собственной психической сферы. Можно предположить наличие взаимосвязи между особенностями структуры и функций внешних и внутренних границ личности. [1]

В. Москаленко к вопросу о внутренних границах личности отмечает, что «внутренние, невидимые границы призваны защищать мысли, чувства, поведение. Осознание своих собственных внутренних границ позволяет воздерживаться от того, чтобы считать себя ответственными за чьи-то мысли, чувства и поведение. Зная, где оканчивается собственная личность и начинается другая, важно не позволять себе управлять, манипулировать поведением той, другой личности. [4]

Авторы, исследующие созависимость и контрзависимость как особые модели взаимодействия личности со значимыми другими, выделяют следующие виды психологических границ: 1. Физические границы определяют насколько близко в физическом плане к нам могут подойти другие люди; дают возможность владеть своим телом и имуществом; позволяют субъекту демонстрировать как и когда личность хочет вступить в физический контакт, а также кому он позволяет это сделать. 2. Эмоциональные границы позволяют определять различия между чувствами, эмоциями и отношением к тому или иному факту, что принадлежит субъекту и между теми, что принадлежат другим. 3. Ментальные границы определяют то, как субъект воспринимает иерархию собственных ценностей, мотивов и смыслов по отношению к другим. 4. Духовные границы помогают развивать постоянство духовного объекта и любить себя безусловно. [5]

Помимо основных видов психологических границ в современных исследованиях описываются и выделяются и качества, им присущие. Можно выделить их подвижность (благодаря чему сужается, или расширяется личностное пространство) и изменение проницаемости и селективности. Сужение личностного пространства возможно в случае увеличения «плотности» и соответственно, непроницаемости и жесткости его границ, что может обеспечить сохранение ядра личности. Такое состояние, возможно, будет сопровождаться накоплением психической энергии, внутриличностными процессами самоопределения и самосознания.

Спровоцировать такое самоуглубление может социальная дезадаптация, что осознается личностью, травматическое вторжение в личностное пространство вовне и внутренний конфликт какого-либо происхождения. Крайним проявлением ригидности личностных границ можно считать аутичное поведение. Противоположная ситуация будет связана с расширением психологического пространства личности, увеличением прозрачности границ, и уменьшением их селективности. [1]

Итак, необходимо подробно рассмотреть качества, присущие психологическим границам созависимой и контрзависимой личности. Осознание и создание личных границ — главные этапы исцеления от созависимости и контрзависимости, так как они требуют перестройки структуры всех взаимоотношений и глубоких внутриличностных изменений. [6] Для наиболее полного и ясного понимания особенностей психологических границ личности с созависимыми и контрзависимыми моделями взаимодействия, важно отобразить качества, характерные проявлению данных феноменов.

**Сравнительная таблица созависимых и контрзависимых моделей взаимодействия**

Признаки созависимости	Признаки контрзависимости
Стремление слиться с другими	Стремление оттолкнуть других
Кажется слабым и уязвимым	Кажется сильным и непреступным
Поглощен переживаниями партнера	Не обращает внимания на переживания партнера
Ориентирован на других	самодостаточен
Зависим от людей	Чрезмерно увлечен общественной деятельностью или материальной стороной жизни
Легко попадает под власть других	Защищается от попыток других людей сблизиться
Низкая самооценка	Завышенная самооценка
Действует некомпетентно	Стремится всегда сохранять образ успешности перед другими
Кажется неуверенным	Кажется уверенным
Постоянно винит себя	Постоянно обвиняет других
Страстно стремится к близости и доверительности	Избегает близости и доверия
Поведение жертвы	Поведение преследователя

Так или иначе, личность с преобладанием созависимых моделей взаимодействия будет стремиться как можно дольше выстраивать симбиотические взаимоотношения со значимыми людьми и «захватить» психологическую территорию других, нарушая его личностные границы. Тревожность, неустойчивость, амбивалентность чувств, которые испытывает созависимая личность благодаря непрерывному внутреннему конфликту между потребностью получить любовь и уверенностью, что достойна ее, делает стремление к получению любви Другого и наполнению им своего Я главной и навязчивой целью существования. Пустота Я такой личности стремится к заполнению, иначе оно будет раздавлено внешним или внутренним давлением.

Любопытно, что К.Хорни задолго до появления термина созависимости выделила весьма схожий тип невротической личности. Так, К.Хорни описывает невротическую личность с доминирующим отношением «движения к людям»: подчиненный тип проявляет заметную потребность в любви и одобрении, а также специфическую потребность в партнере, друге, любящем существе, который должен осуществить все жизненные ожидания невротика и нести ответственность за все происходящее, как плохое, так и хорошее, причем успешное манипулирование партнером становится доминирующей задачей. [8] Он автоматически стремится приспособиться к ожиданиям других или к тому, что по его убеждению, соответствует этим ожиданиям. Он становится «неэгоистичным», жертвующим собой, ничего не требующим, за исключением своего безграничного желания быть любимым. Кроме того, поскольку его жизнь ориентирована в целом на других, часто его внутренние запреты, препятствуют ему делать что-либо для себя или радоваться чему-нибудь независимо от других. [7] Таким образом, проводя всевозможные параллели с глубинными подходами психологической мысли, можно несколько обобщить полученную информацию относительно психологических границ созависимой личности. Беря во внимание специфическую потребность созависимого находиться в слиянии со значимой фигурой, можно отметить, что внешние границы созависимого обладают крайней проницаемостью, неселективностью и гибкостью. Потребность быть принятым другими вынуждает поступать чем-то не менее важным для личности, а именно, своими ценностями, убеждениями и менять свои приоритеты в соответствии с

чужими. Взамен созависимый получает опеку, безопасность, принятие, а также потакание собственной безответственности и инфантильности.

Внутренние психологические границы созависимой личности также достаточно размыты и фрагментарны, слабое Эго созависимой личности не обладает в достаточной мере рефлексивностью, которая бы способствовала пониманию личностью ее индивидуальных ценностей, приоритетов, чувств, желаний. Потому и защитить их становится невозможным, поскольку такой человек и сам не осведомлен, что ему необходимо отстаивать и реализовывать перед лицом другого.

Что касается противоположного варианта психологического нарушения вследствие незавершенности задач раннего развития, то проблемой контрзависимости или других, схожих по содержанию определений занималось немалое количество исследователей. Как противоположность подчиненной личности К. Хорни выделяет агрессивную, в основе структуры которой лежит движение «против людей». Для такого типа личности жизнь - это борьба всех против всех, где каждый отвечает только за самого себя. Приоритетной ценностью для такого человека является сила, социальный успех, борьба. «Следует подчеркнуть, потому что такой ее компонент, как страх, очевидный для подчиненного типа, никогда не признается или проявляется тем типом невротика, который мы сейчас рассматриваем. В нем все нацелено на существование, становление или, по крайней мере, демонстрацию силы. Параллельно этот тип невротика нуждается в признании своего превосходства, в достижении успеха, в престиже, одобрении в любой форме. Усилия в этом направлении частично направлены на достижение власти, поскольку успех и престиж в обществе, основанном на конкуренции, гарантируют ее получение» [7].

Важно отметить, что из-за вытеснения противоположного аттитюда «движения к людям», невротик агрессивного типа совершенно отрицает и обесценивает собственные эмоции и чувства, в силу их глубокой болезненности. Другой важной особенностью контрзависимой личности или невротика агрессивного типа является поддержание образа крайне независимого от чего-либо и от кого-либо. Вид независимости, свободы, придает этому образу в глазах других стойкость, бесстрашие, силу, враждебность, служащие в основном контрзависимой личности защитой от собственных чувств и необходимости раскрыться перед другим.

Итак, согласно работам вышеупомянутых авторов люди с контрзависимыми моделями поведения испытывают трудности с созданием оптимальных психологических границ. Их потребность в защите в период подрастания была настолько сильной, что они вынуждены были соорудить вместо границ стены. Тем, не менее, они часто защищают себя посредством нарушения чужих границ. [5] Потому, зачастую контрзависимые личности именно вторгаются в психологическую территорию других людей. Пересечение границ других позволяет им сохранять свою наступательную, опережающую на один шаг позицию; бессознательно переносить на других личную обиду; а также, подавлять давние переживания и игнорировать свою неуверенность.

**Выводы.** Обобщенный и систематизированный нами материал позволяет выделить некоторые аспекты феномена психологических границ личности и охарактеризовать специфические свойства психологических границ, присущих контрзависимым и созависимым личностям. На современном этапе исследования психологические границы личности понимаются как структура, не позволяющая людям вторгаться в пространство друг друга, которые подобно меже, помогают определить «свое» и «чужое». [5]

Последователями глубинного подхода в психологии были выделены внутренние и внешние границы в структуре личностной организации. В качестве видов психологических границ американские психологи Уайнхольд Б. и Уайнхольд Дж. выделяют физические, ментальные, эмоциональные, духовные границы.

Украинскими психологами Григорьевой Е.В. и Драпака А.В. были отмечены такие свойства психологических границ как гибкость \ ригидность, сужение \ расширение, селективность \ неселективность. Внутренние и внешние психологические границы созависимой личности достаточно размыты и фрагментарны, слабое Эго созависимой личности не обладает в достаточной мере рефлексивностью, которая бы способствовала пониманию личностью ее индивидуальных ценностей, приоритетов, чувств, желаний. Потому психологические границы созависимой личности характеризуются недостаточной селективностью и ригидностью. Ригидные психологические границы контрзависимой личности являются некоторой формой защиты, поскольку личность с контрзависимыми моделями поведения достаточно часто находилась в состоянии готовности в любой момент отреагировать на потенциальную угрозу причинения физического или эмоционального вреда или возможного вторжения.

Потому зачастую личность с преобладанием контрзависимых моделей взаимодействия вынуждена неоправданно в ситуации настоящего усиливать селективность психологических границ, жертвуя возможностью установления подлинно близких взаимоотношений.

**Резюме.** Статья посвящена феномену психологических границ личности с созависимыми и контрзависимыми моделями взаимодействия. Дано определение феномена психологических границ, их видов, свойств и функций. В статье приведен краткий теоретический анализ взаимосвязи созависимых и контрзависимых моделей взаимодействия и дифференциации психологических границ личности. Подробно описаны глубинные аспекты причин возникновения созависимых и контрзависимых моделей взаимодействия, а также невротические проявления, характерные для различного рода нарушений психологических границ личности. **Ключевые слова:** созависимые модели взаимодействия, контрзависимые модели взаимодействия, психологические границы личности, дифференциация Я.

**Резюме.** Статтю присвячено феномену психологічних меж особистості із співзалежними і контрзалежними моделями взаємодії. Надано визначення феномену психологічних меж, їх видів, властивостей і функцій. У статті наведено короткий теоретичний аналіз взаємозв'язку співзалежних і контрзалежних моделей взаємодії та диференціації психологічних меж особистості. Досліджені глибинні аспекти причин виникнення співзалежних і контрзалежних моделей взаємодії, а також невротичні прояви, характерні для різноманітних порушень психологічних меж особистості. **Ключові слова:** співзалежні моделі взаємодії, контрзалежні моделі взаємодії, психологічні межі особистості, диференціація Я.

**Summary.** The article is devoted to the phenomenon of psychological boundaries of persons, who have a high level of codependent and contrdependent models of interaction. The definition of the phenomenon of psychological boundaries, their features and functions was given. The article presents a brief theoretical analysis of specific link between codependent and contrdependent patterns of interaction and differentiation of personal psychological boundaries. The deeper aspects of the causes of codependent and contrdependent models of interaction were explored, as well as neurotic symptoms characterized to the variety of psychological boundaries disorders. **Keywords:** codependent models of interaction, contrdependent models of interaction, personal psychological boundaries, differentiation of self.

#### Литература

1. Григор'єва О.В., Драпака А.В. «Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості», Медицина психологія, №4, 2007

2. Емельянова Е.В., «Кризис в созависмых отношениях», Издательство «Речь», 2004
3. Маргарет Малер С., Пайн Ф., Бергман А. «Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация», пер. Шадрова Е.А., Перова Е.А.; Москва, Когито-Центр, 2011. – 413с.
4. Москаленко В.Д. «Когда любви слишком много: профилактика любовной зависимости». – 3-е изд. – М.:Психотерапия, 2010. – 224с.
5. Уайнхольд Б, Уайнхольд Дж. «Бегство от близости» изд. гр. «Весь», С.-П., 2011
6. Уайнхольд Б., Уайнхольд Дж. «Освобождение от созависимости» Перевод с английского А.Г. Чеславской — М.: Независимая фирма “Класс”, 2002. — 224 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 103).
7. Хорни, К. «Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза»; пер. с англ. В. Светлова. — М.: Академический Проект, 2007
8. Хорни К. «Невротическая личность нашего времени» пер. Боковиков А., Изд. «Академический Проект», 2009г. – 208с.