

# СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ ФЕНОМЕНА ЗАВИСИМОСТИ В БЛИЗКИХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

С.Н. СКВОРЦОВА, В.Б. ШУМСКИЙ

В статье представлены результаты феноменологического исследования зависимости в близких межличностных отношениях между мужчиной и женщиной. Проведенный по методике А. Джорджи феноменологический анализ интервью респондентов, переживающих свои близкие межличностные отношения как зависимые, позволил предложить структурную модель данного феномена, выделив инвариантные и вариативные составляющие зависимости в близких отношениях. В статье подробно рассмотрен замкнутый круг «сближение-отдаление», специфичный для зависимых отношений. Показывается, что дифференциация феномена зависимости происходит на основе дефицита, который в отношениях восполняет зависимый партнер. Этот дефицит соответствует содержаниям фундаментальных экзистенциальных мотиваций, выделенных А. Лэнгле: дефицит опоры, дефицит чувства жизни, дефицит самопринятия и самоуважения. Нереализованность фундаментальной экзистенциальной мотивации к смыслу присутствует во всех случаях зависимости.

**Ключевые слова:** зависимость, межличностные отношения, феноменологический анализ, экзистенциальные мотивации, опора, чувство жизни, самоуважение, смысл.

Основное противоречие, с которым сталкиваешься, обращаясь к изучению зависимости в близких межличностных отношениях между мужчиной и женщиной — это глубокая пропасть между теорией и практикой. В жизни проблема зависимости в отношениях встречается весьма часто, однако в психологических теориях проблема зависимости в межличностных отношениях (ее называют также любовной, эмоциональной) недостаточно разработана, в отличие от представлений о других видах зависимости, особенно химической: алкогольной, табачной, наркотической. В последнее время все больше внимания зарубежные и отечественные исследователи уделяют нехимическим видам зависимости: Интернет-зависимости, трудоголизму, гемблингу и т. п. Однако те-

оретическое осмысление и эмпирическое изучение зависимости в близких отношениях остается фрагментарным, не схватывающим данный феномен в его целостности. Более того, эта тема словно бы остается закрытой в академической науке; так же, как и темам влюбленности и любви, ей уделяется мало внимания.

Цель настоящей работы состоит в разработке интегральной модели феномена зависимости в близких отношениях между мужчиной и женщиной. Отметим, что зависимость можно встретить и в детско-родительских, и в дружеских, и в производственных отношениях (руководитель-подчиненный), и в диаде учитель-ученик, однако, по нашему мнению, в подобных отношениях феномен зависимости будет обладать другой спецификой. Мы также не касаемся созависимых отношений, в отечественной традиции понимаемых как деструктивные отношения, в которых один из партнеров химически зависим.

Что можно понимать под зависимостью в близких межличностных отношениях? Для ответа на этот вопрос сравним зависимые отношения со здоровыми межличностными отношениями.

Бликие межличностные отношения всегда подразумевают определенную связанность с партнером и, тем самым, зависимость от партнера — они невозможны без этого. Воспринимая другого человека как близкого, мы не можем не соотноситься с его эмоциональным состоянием, в той или иной степени приспосабливаемся к его характеру, образу жизни, привычкам и вкусам. Однако это приспособление является естественным до тех пор, пока оно позволяет человеку соотноситься с самим собой. Наличие «здоровой» зависимости не разрушает личность одного из партнеров, не нарушает границ, оставляет пространство для каждого и позволяет обоим партнерам развиваться.

Попытку очертить свои границы и обозначить меру своей ответственности и независимости, уверенность, что это необходимо для здоровых отношений, иллюстрирует знаменитая «молитва» Ф. Перлза («молитва гештальтиста»):

«Я — это я, а ты — это ты;  
я делаю свое, а ты — свое;  
я пришел в этот мир не для того,  
чтобы соответствовать твоим ожиданиям,  
а ты — не для того, чтоб соответствовать моим;  
если наши ожидания совпали, это прекрасно;  
если нет — этому нельзя помочь»

[Перлз, 1996].

Вероятно, высказывание Ф. Перлза может показаться чересчур радикальным, и в нем можно уловить нотки эгоизма. Это высказывание словно бы корректирует известный семейный психотерапевт К. Витакер, подчеркивая, что путь к «здоровым» отношениям, как правило, не бывает легким: «На самом деле человек очень долго должен учиться тому, как стать частью “Мы”, не разрушая самого себя. Сначала ты учишься любить себя, потом — похожего на тебя человека, и лишь после появляются смелость любить непохожего, желание быть ранимым, стремление бороться за то, чтобы быть самим собой и одновременно — вместе с другим» [Витакер, 2004].

Таким образом, базис здоровых близких межличностных отношений состоит в умении человека сохранять собственное в присутствии партнера и на этой основе вступать с ним в диалог. В зрелых отношениях каждый из партнеров не теряет аутентичность в присутствии другого — более того, благодаря партнеру отношения человека с самим собой даже укрепляются.

Разные направления психологии, в соответствии со своими методологическими основаниями, предлагают собственное оригинальное понимание феномена зависимости в близких межличностных отношениях. Психоанализ рассматривает зависимые отношения в первую очередь как дефицитарные и патологические. Зависимость существует в нарциссических и симбиотических отношениях, ее поддерживают механизмы проекции, интроекции, идентификации, интернализации и экстерализации (К. Хорни), а также проективной идентификации (М. Кляйн), которые не оставляют нашему «Я» никаких шансов для развития. Те черты, качества и чувства, которые мы отказываемся признавать в самом себе, проекция локализует в другом человеке; в свою очередь интроекция включает в наш внутренний мир элементы внешнего, а идентификация уподобляет мое «Я» чужому «Я». В процессе развития зависимости от другого человека механизмы защиты делают его идеалом, приписывая ему черты и качества, которые в реальности отсутствуют. Диалог двух личностей оказывается затруднен или невозможен, поскольку игнорируется собственное «Я», а «Я» партнера воспринимается в искаженном свете.

Важной характеристикой феномена зависимости является растворение границ: между реальностью и фантазией (как в проекции и проективной идентификации), а также между границами двух личностей (как в идентификации и интроекции) по принципу: «Я не знаю, где я начинаюсь и где заканчиваюсь. Я не знаю, где начинается и заканчивается другой человек». Такое слитное существование и есть симбиоз, симби-

отические отношения, которые естественны только в младенческом состоянии в диаде «мать-дитя» [Лейбин, 2008].

Тезис о слиянии (конфлюэнции) в зависимых отношениях продолжает развивать гештальт-терапия. Различают конфлюэнцию двух видов: конфлюэнция первого вида — это слияние со своими переживаниями, конфлюэнция второго вида — невозможность обособить себя (свои желания, потребности, ценности, переживания) от партнера (от его желаний, потребностей, ценностей, переживаний). В феномене зависимости присутствует конфлюэнция второго вида, которая играет двоякую роль: с одной стороны, определенное слияние необходимо для эмпатии, для понимания другого человека «с полуслова», для переживания близости. Но, с другой стороны, конфлюэнция грозит зависимостью от партнера, невозможностью развиваться, потерей свободы [Лебедева, Иванова, 2005].

Об отсутствии индивидуальных границ говорится также в транзактном анализе. Для симбиотических отношений характерно игнорирование реальности и игнорирование своих Эго-состояний: создается впечатление, будто в паре на двоих существует только три Эго-состояния вместо шести. Несмотря на то, что между Эго-состоянием «Родитель» одного партнера и Эго-состоянием «Ребенок» другого устанавливаются близкие отношения, это обман и иллюзия настоящих близких отношений между людьми, поскольку при этом между Эго-состояниями «Взрослый» нет никакой интимности. В повседневной жизни подобные отношения могут выглядеть романтично и благополучно, однако они представляют собой классические симбиотические отношения, нездоровый симбиоз — устойчивое образование, которое поддерживается партнерами, потому что в таком симбиозе они чувствуют себя безопасно. Попытка одного из партнеров выйти из симбиотического контакта воспринимается как угроза, второй партнер стремится защититься от ухода первого и помешать разрушению симбиоза. Ему действительно становится страшно потерять свою «вторую половину», потому что он руководствуется установкой: «Без партнера я не смогу самостоятельно стоять на ногах» [Стюарт, Джойнс, 1996].

Теоретические модели психоанализа, гештальтпсихологии и транзактного анализа позволяют выделить следующие характерные признаки зависимости в близких межличностных отношениях:

смещение и растворение личностных границ;

утрата доступа к собственной личности;

невозможность равных партнерских отношений (в зависимости один из партнеров является доминирующим, другой — подчиненным).

Рассмотренные выше представления различных направлений психологии о зависимости в близких межличностных отношениях являются, безусловно, важными, однако, с нашей точки зрения, они фрагментарны, не дают возможности рассмотреть феномен зависимости целостно и видятся нам деталями, элементами общей мозаики, которую возможно составить лишь обобщив эти знания и произведя метаанализ. Мы использовали для такой «сборки» феноменологический метод, позволяющий преодолеть пропасть между теорией и практикой не фиксируясь на различных интерпретациях феномена зависимости.

В нашем исследовании мы подошли к изучению феномена зависимости в близких отношениях посредством обращения к индивидуальным субъективным переживаниям, которые рождаются в процессе зависимых отношений. С людьми, которые *сами считают себя зависимыми*, проводились полуструктурированные интервью, цель которых состояла в том, чтобы помочь респондентам откровенно, точно и детализировано описать опыт, который у них есть в связи с зависимостью от отношений.

Вопросы интервью были достаточно общими, направленными на прояснение:

внешних рамок, в которых сложились и продолжают сохраняться зависимые отношения;

переживаний, связанных с проживанием зависимости от отношений;

субъективного понимания оснований, на которых базируется зависимость и причин, по которым она продолжает удерживаться.

Интервью продолжались от одного до двух с половиной часов. С некоторыми респондентами проводилось две встречи: на первой респондент рассказывал фактическую сторону своих отношений, вторая встреча была посвящена прояснению переживаний зависимости в отношениях.

Благодаря интервью мы получили реальные описания переживания зависимости в межличностных отношениях, что позволило рассмотреть феномен таким, каким он является в жизни, отставив в сторону теоретические представления и конструкты. Тексты интервью обрабатывались посредством феноменологического анализа по методике А. Джорджи [Giorgi, 2009], в результате чего оказалось возможным выделить инвариантные и вариативные составляющие зависимости в близких отношениях между мужчиной и женщиной.

Феноменологический анализ текстов интервью по А. Джорджи имеет следующие этапы:

1. восприятие текста как некоторой связанной целостности;

2. разбиение текста интервью на отдельные смысловые компоненты;
3. выявление имплицитного психологического содержания смысловых компонентов интервью (преобразование исходных смысловых компонентов интервью, представленных на бытовом языке, в психологически понятные выражения);
4. выделение общей психологической структуры исследуемого явления, представленного в интервью;
5. выделение инвариантной структуры явления на основе анализа нескольких описаний; количество интервью ограничивается, если анализ последующих текстов не добавляет ничего нового в полученную ранее инвариантную психологическую структуру явления.

Для иллюстрации приведем небольшой отрывок одного из интервью и его анализ.

	<b>Исходные смысловые компоненты интервью</b>	<b>Преобразованные смысловые компоненты</b>
1	Интервьюер: Как с вашей точки зрения проявляется зависимость? Почему вы считаете, что эти отношения зависимые? Ведь во всех отношениях люди мирятся, ссорятся, это же естественно... Респондент: Я думаю так, потому что все мое эмоциональное состояние зависит от того, что в этих отношениях происходит. То есть, я фактически не могу радоваться чему-то, если у меня что-то не так в отношениях.	Респондент поясняет, почему считает свои отношения зависимыми. Она говорит о своей большой эмоциональной вовлеченности в эти отношения. Эти отношения и то, что в них происходит, в настоящее время составляют основное содержание ее жизни.
2	Это неправильно, я бы хотела, чтобы отношения не пожирали меня. Они — это я, а я — это они.	Р. считает себя поглощенной отношениями и испытывает от этого дискомфорт. По мнению Р., такие отношения не являются нормальными.
3	И поэтому мне кажется, что это зависимость, потому что меня как бы не существует, если не существует этих отношений.	Согласно субъективному переживанию Р., без этих отношений она не может представить свое существование, и поэтому воспринимает себя зависимой.

В этом отрывке можно увидеть *сужение горизонта ценностей*, присущее зависимости в близких межличностных отношениях между мужчиной и женщиной: вокруг отношений концентрируется вся жизнь человека, он чувствует себя слитым с отношениями, поглощенным ими.

Также можно заметить, что отношения носят *безличный* характер — партнер словно бы не виден, речь идет исключительно об отношениях, а не о человеке, с которым зависимый находится в отношениях.

При проведении исследования нам в первую очередь предстояло *дифференцировать зависимость от других сходных феноменов* близких отношений между мужчиной и женщиной: влюбленности, любви и «безответной любви». Как уже говорилось выше, любые близкие отношения сопровождаются той или иной степенью зависимости, поэтому некоторые респонденты, переживающие влюбленность или «безответную любовь» также говорили о зависимости от партнера. Критерий дифференциации «здоровой» и «патологической» зависимости (которую далее будем называть просто «зависимостью») оказался достаточно простым: наличие внутреннего согласия или решения находиться в отношениях. Влюбленность и любовь сопровождаются переживанием внутреннего согласия. «Безответная», или «неразделенная» любовь, в большинстве случаев не сопровождается чувством внутреннего согласия, однако здесь всегда присутствует решение человека оставаться в этих отношениях. В зависимых отношениях внутреннее согласие и решение отсутствуют. Основываясь на этом критерии, мы отобрали 10 респондентов, с которыми и проводили подробные интервью.

В самом общем виде можно сказать, что зависимые отношения наполнены болью, обидой, возмущением, чувством вины, грустью, отчаянием, тревожным ожиданием, неудовлетворенностью, усталостью, постоянным страхом потерять партнера, переживанием себя не-свободным, не-решающим, не-могущим. И в то же время в словах наших респондентов был представлен и полюс позитивных переживаний: нежность, страсть, эмоциональная связанность, невероятное счастье.

Наши исследования показывают, что паттерн зависимости в близких межличностных отношениях между мужчиной и женщиной может быть описан как специфическая амбивалентность: «Я чувствую, что в этих отношениях что-то не так, что-то мне не соответствует, меня не удовлетворяет, что-то идет неправильно. **Я не хочу продолжать эти отношения. Но все же, несмотря на это, я не могу противостоять своему импульсу оставаться в них** и надеюсь, что они все-таки смогут дать мне то, чего мне так не хватает».

Иными словами, у зависимого человека есть ясное чувство несоответствия этих отношений собственной сущности и одновременно переживается неспособность противостоять импульсу продолжать отношения. Человек хотел бы прекратить эти отношения, но его волевых усилий для этого недостаточно. Он чувствует неудовлетворенность этими

отношениями и одновременно не может от них отказаться. Как духовная личность человек хотел бы отказаться от этих отношений, но в своих действиях он не следует за ценностью бытия самим собой. С точки зрения экзистенциального анализа — это основной признак зависимости [Längle, Probst, 1997]. Специфика зависимости в межличностных отношениях состоит в том, что на месте вещества (как при химической зависимости) здесь находится другой человек.

На продолжение зависимых отношений у личности нет внутреннего согласия. Однако человека в эти отношения буквально «тащит» что-то, неподвластное его воле. Некоторые респонденты сравнивают непреодолимое стремление к партнеру с силой наркотической зависимости.

Л., молодая женщина, после очередного разрыва отношений приняла решение больше не возвращаться к партнеру. Партнер по телефону и при общении в Skype долго уговаривал ее вернуться. Она согласилась на последнюю встречу, имея твердое намерение вновь объявить партнеру, что больше никогда к нему не вернется и объяснить, почему она прекращает их отношения. После более чем часовой беседы в кафе, которая, с точки зрения Л., проходила «так, как она и задумала», они спустились в метро. Л. собиралась ехать домой. Партнер уговаривал ее поехать к нему, до конца не веря, что она приняла окончательное решение. Л. видит поезд метро, который едет в нужную ей сторону. Она представляет, как садится в него и уезжает от партнера навсегда. Ее охватывают чувство освобождения, чувство, что она молодец, что все делает правильно. Но... Этот поезд уходит. Подходит другой поезд, идущий в противоположную сторону — в сторону дома партнера. И Л. чувствует, что ее ноги словно бы сами направляются в этот поезд. Она едет к партнеру. Начинается очередной цикл их отношений. Придя на сеанс к своему психологу, Л. начинает ругать себя. Говорит, что не смогла сохранить верность себе и своему решению, что предала себя. На вопрос: «Итак, Вы опять поехали к партнеру и вернулись к прежним отношениям с ним. Но почему сейчас Вы не можете от него уйти?» — Л. отвечает: «Сейчас я не готова. В ближайший месяц нет. Мне нужно собрать силы, чтобы уйти от него...»

Как будто некая сила, находящаяся внутри самого человека, но чуждая ему, заставляет зависимого снова погружаться в отношения. При этом человек может ясно осознавать, что его ждет: боль и страдание. Для зависимых отношений характерны две формы страдания: страдание, когда находишься вместе с партнером, и страдание при разрыве отношений. Так, одна из наших респонденток говорит о том, что в отношениях она страдает от того, что партнер постоянно ее обижает, обесце-

нивает, не уважает, отодвигает на второй план, несправедливо к ней относится, все время в чем-то упрекает, не принимает ее такой, какая она есть, стремится ее переделать. Когда это становится для нее чрезмерным, она, не выдерживая, разрывает отношения. Однако после разрыва, без партнера она ощущает пустоту, отсутствие жизненной энергии, перестает испытывать эмоции, просто функционирует как автомат. Другой респондент описал это переживание так: «Когда вступаешь в отношения, когда находишься вместе с ней, то понимаешь, что без нее лучше. А когда один, то чувствуешь, что как раз без нее — совершенно невыносимо».

Зависимые отношения приносят много боли и страдания, однако при их разрыве долгожданные чувства свободы и облегчения не появляются совсем или не удерживаются надолго: человек начинает испытывать даже более сильные страдания, когда прекращает отношения, чем те страдания, которые он переживал в самих отношениях. Как сказала одна из респонденток: «Без него я могу только сидеть и плакать. И разрабатывать планы по восстановлению отношений». Когда происходит разрыв, страдания становятся еще более мучительными, и это вынуждает человека возобновить отношения.

Зависимые отношения, таким образом, образуют замкнутый круг. Сразу после возобновления отношений зависимый человек чувствует себя хорошо, наступает временное облегчение страдания. Возобновленные отношения вновь обещают ему нечто большее. А через некоторое время его надежды не оправдываются и опять все становится плохо. Возникает разочарование и недовольство, вплоть до отвращения и тошноты — чувств, связанных с отсутствием исполненности в отношениях. Невозможность быть самим собой и унижение, отсутствие признания со стороны партнера через некоторое время приводят к тому, что страдания становятся непереносимыми, и человек, стремясь прекратить боль, выходит из отношений, говоря себе: «Никогда больше!» — как алкоголик, который намеревается «завязать». «Твердое» намерение прекратить отношения может на непродолжительное время вызвать чувства облегчения и освобождения. Однако довольно быстро эти чувства сменяются непреодолимым стремлением быть вместе с партнером.

Как описывает одна из респонденток, сначала возникает неудержимое желание несколько раз в день смотреть страничку партнера в социальной сети «Facebook» или «ВКонтакте». Тем самым искушение становится сильнее, и приходят следующие мысли: «Я уже выдержала месяц без него! Какая я молодец! Теперь могу не опасаться, что снова окажусь втянутой в близкие отношения с ним. Так что сегодня могу ему позво-

нить, ничего страшного, позвонить и просто поговорить, спросить, как у него дела. Да даже встретиться теперь с ним я могу! Я же теперь сильная — целый месяц без него выдержала!» После встречи начинается следующий виток отношений с партнером. До очередного разрыва.

Невозможность представить собственное существование без партнера словно бы «запирает на засов» зависимые отношения: «Представить, что я его потеряла так же сложно, как и конец света!»; «Меня без этих отношений просто не существует»; «Если я попытаюсь представить, что ее нет в моей жизни, ко мне тут же приходят мысли о самоубийстве».

Феноменологический анализ позволил нам выделить устойчивые существенные составляющие зависимости в близких отношениях — ее инвариантные и вариативные, или общие и особенные компоненты. Первые четыре из раскрываемых далее инвариантных компонентов характерны для любых видов зависимостей [Längle, Probst, 1997], а следующие четыре, с нашей точки зрения, специфичны именно для зависимости в близких отношениях между мужчиной и женщиной.

1. *Потеря свободы.* Человек переживает зависимость как одержимость болезненной страстью, как неудержимое влечение, которому он не может противостоять. В зависимости отсутствует свободное решение, человек утрачивает автономию, его поведение больше не определяется им самим. Зависимость сопровождается болезненным переживанием собственной несвободы, чувством, что нет выбора, ощущением собственной ничтожности перед влечением к партнеру, на которое нет внутреннего согласия. Зависимому человеку не нравится отсутствие свободы и повторение своего зависимого поведения, собственная неспособность навсегда разорвать отношения или сделать их такими, какими их хотелось бы видеть, но он понимает, что не может справиться с этим самостоятельно.

2. *Безличное, аперсональное поведение* и отношение к партнеру. Для зависимого человека в отношениях речь идет не о ценности партнера, а о способности партнера удовлетворять потребности и восполнять дефициты зависимого. Одна из респонденток выразила это следующим образом: «Как будто сам факт этих отношений меня подпитывает. Именно факт этих отношений. Конкретный человек, с которым я состою в отношениях, мне не дает ничего!» Восприятие партнера в случае зависимости от отношений парадоксально. Как известно, в других видах зависимости объект зависимости может быть заменен на аналогичный, который также способен удовлетворить потребности зависимого. Например, в случае зависимости от секса нет зависимости от конкретного партнера, зависимому человеку здесь в принципе все равно, с кем зани-

маться сексом. В противоположность этому в зависимых отношениях конкретный партнер незаменим. Однако, несмотря на утверждения зависимого, что «все зависит от партнера», «вся моя жизнь зависит от него», нет принятия партнера таким, каков он есть, в его уникальной индивидуальности, с его особенностями и недостатками. Партнер воспринимается обезличенно и функционально: есть только требования к партнеру, связанные с удовлетворением потребностей и дефицитов зависимого. Те стороны характера и поведения партнера, которые не связаны с потребностями зависимого, либо игнорируются, либо раздражают и даже пугают. Движимый в отношениях лишь «дефицитарной мотивацией» зависимый человек, как уже отмечалось, теряет контакт с самим собой, отчуждается от собственной сущности. Из-за аперсонального отношения к партнеру и утраты зависимым самого себя общение в зависимых отношениях носит формальный, поверхностный характер — подлинный диалог отсутствует, не происходит Встречи.

3. *Сужение горизонта ценностей и утрата отношений с внешним миром.* Ценность отношений с партнером для зависимого человека становится доминирующей. При этом мир и жизненный горизонт словно бы «сворачиваются», сужаются до отношений с партнером. На когнитивном уровне зависимый понимает, что у него есть жизнь также и за пределами этих отношений: есть профессиональные интересы и задачи, есть родственники и другие люди, с которыми он общается. Но на эмоциональном уровне отношения с партнером переживаются как ядро, как главная часть жизни, к которой прикладывается все остальное. Как будто все, что есть в жизни зависимого человека, существует благодаря этим отношениям и за счет этих отношений. Для зависимого, таким образом, все ценности мира оказываются сконцентрированными только на конкретном человеке и не выходят за пределы отношений с ним. Поглощенный отношениями зависимый чрезмерно эмоционально реагирует на все неприятные для него детали отношений и уделяет своим переживаниям по этому поводу так много времени, что его не хватает на другие необходимые дела: «Любая ссора с ним может совершенно выбить меня из колеи, и я буду не способна сконцентрироваться вообще ни на чем, даже если это что-то срочное».

4. *Отсутствие смысла, приводящего к переживанию исполненности.* Переживание смысла в зависимых отношениях амбивалентно. С одной стороны, зависимый человек может чувствовать и говорить своему партнеру: «Ты — цель и смысл моей жизни!», а без партнера утрачивать жизненные ориентиры. С другой стороны, у зависимого присутствует достаточно ясное переживание отсутствия у таких отношений будуще-

го. Зависимый вновь и вновь чувствует, что не сможет получить в этих отношениях то, чего он так хочет, и переживает свое поведение — страдание без партнера и возобновление отношений — как бессмысленное. Другими словами, с точки зрения ближайшей перспективы, зависимый не может представить свою жизнь без отношений с партнером, а с точки зрения более длительного жизненного горизонта эти отношения видятся им бессмысленными. Кроме того, у зависимого всегда присутствует глубинное чувство неисполненности и потому бессмысленности всей своей жизни в целом — чувство, которое имеет корни в отсутствии отношений с самим собой и в отчуждении от самого себя.

5. *Замкнутый круг «сближения-отдаления»* зависимых отношений, который был подробно рассмотрен выше. Зависимый человек полностью находится внутри замкнутого круга своих отношений с партнером и не может из него выйти. По сути, человек переживает в этих отношениях замкнутый круг страданий: страдание от недостижимости того, чтобы отношения были такими, как ему хочется, и страдание от собственной неспособности отказаться от этих неудовлетворяющих отношений. Находясь в этом заколдованном круге, зависимый сталкивается также с чувствами безнадежности и страха, что останется в нем навсегда.

6. *«Эмоциональные качели»*, которые постепенно вызывают *эмоциональное истощение* зависимого. Продолжающийся годами замкнутый круг зависимых отношений переживается как чрезмерно нагружающий, изматывающий, изнуряющий, тяжелый. Для зависимого мучительно не только разлука, но и пребывание вместе с партнером. Присутствует хронический фон неудовлетворенности отношениями — от поверхностного общения, от отсутствия видения совместного будущего. Зависимый недоволен и самим собой — ему бывает противно, когда он бросает самого себя и идет за партнером, это переживается также как предательство самого себя. Отношения с партнером раскачиваются между полюсами «все прекрасно-все ужасно»: «С ним я была невероятно счастлива, а без него погружалась в страшное состояние». Эти «эмоциональные качели» выражаются в резком переходе от эйфории к отчаянию, от чувства своей незаменимости, избранности, к ощущению своей никчемности и брошенности. Такой переход может происходить по самым разным, порой незначительным причинам или вообще спонтанно, без повода со стороны партнера: «От него нет новостей один день, а мне к вечеру кажется, что жизнь закончилась». Таким образом, зависимые отношения переживаются как тяжелые, тревожные и эмоционально опустошающие. Зависимый человек словно бы «сгорает в пламени чувств». После полного прекращения отношений с партнером зависи-

мому, как правило, требуется несколько лет для того, чтобы «прийти в себя», оправиться от этого круга страданий и вызванного им эмоционального истощения.

7. *Нереалистичная надежда* на улучшение отношений. Сначала надежда подкрепляется уверенностью зависимого в том, что те сложности, которые возникают в отношениях, можно преодолеть. Но проходит время, ничего не меняется, гармония в отношениях не наступает. Блаженное состояние, которое он все реже испытывает рядом с партнером, уже не может компенсировать негативные эмоции, также связанные с партнером. Тем не менее, надежда все равно остается — настолько высока ценность отношений с партнером, в которых «все, как надо». После бесплодных попыток гармонизировать отношения эта надежда, не получая подкрепления, превращается в надежду на чудо. Или же человек может говорить, что надеется на то, что в жизни партнера произойдут некие радикальные изменения, которые инициируют его личностное развитие, благодаря чему их отношения изменятся в лучшую сторону. В большинстве же случаев зависимый приходит к пониманию, что не сможет получить в этих отношениях того, к чему он так стремится, однако продолжает держаться за свои нереалистичные ожидания, вращаясь в замкнутом кругу зависимых отношений, уходя и возвращаясь к ним вновь и вновь.

8. *Духовные переживания*. Чувства, которые испытывает зависимый человек, когда в отношениях с партнером «все хорошо», с нашей точки зрения, представляют собой нечто большее, чем простое удовольствие и снижение напряжения. Это также нечто большее, чем чувство «легкости бытия» и отсутствия проблем. То, что испытывает зависимый при соединении с партнером, имеет сходство с переживаниями, лежащими в основе различных видов «адреналиновых» или «эндорфиновых» зависимостей — гемблинга, навязчивой потребности в занятиях экстремальными видами спорта, джоггингом и т.п. Это яркие эмоции, недоступные в повседневной жизни: безграничная радость, восторг, эйфория, блаженство, абсолютное счастье. Однако в близких межличностных отношениях возникают также и другие чувства, которые достаточно трудно описать словами. Это именно «пиковые переживания» в том смысле, в котором использовал это словосочетание А. Маслоу; с точки зрения экзистенциального анализа они могут быть названы «чистыми духовными переживаниями». Пытаясь раскрыть содержательную сторону этих переживаний, наши респонденты придают им мистическую окраску: «прибытие на землю обетованную», «неземное блаженство растворения в чем-то большем», «мы словно взлетаем и отправляемся

куда-то в трансцендентное», «как будто раскрываются двери в другое измерение бытия», «как будто открывается истина о жизни», «такое чувство, что теперь я могу спокойно умереть», «это переживание делает всю мою жизнь осмысленной». Становится очень хорошо понятным, что имел в виду В. Франкл, когда говорил о «ценностях переживания». Мы полагаем, что именно эти пиковые духовные переживания и представляют собой ту ценность, к которой стремится зависимый человек в отношении с партнером. Надежда испытать эти переживания вновь, вероятно, и помогает ему выдерживать изматывающий замкнутый круг страданий в зависимых отношениях.

Итак, мы описали *инвариантные*, или *общие компоненты*, зависимости в близких межличностных отношениях между мужчиной и женщиной. Однако какой именно дефицит восполняет зависимый в отношениях с партнером? Дефицит, приводящий к таким внутренним «пустотам», которые, как это чувствует зависимый, не могут быть заполнены им самим, а должны быть компенсированы извне, другим человеком.

В нашем исследовании мы установили, что дифференциация и, соответственно, типологизация зависимости в близких отношениях связана с тем, дефицит какой из первых трех фундаментальных экзистенциальных мотиваций (ФМ) [Лэнгле, 2005, 2006], присутствующий у зависимого, восполняет партнер:

- 1-я ФМ — дефицит опоры;
- 2-я ФМ — дефицит чувства жизни;
- 3-я ФМ — дефицит самоуважения и самопринятия.

То есть, дефицит осуществления одной из указанных фундаментальных экзистенциальных мотиваций представляет собой *вариативный* компонент зависимости. В индивидуальных случаях может наблюдаться сочетание дефицитов первых трех фундаментальных мотиваций. Дефицит смысла (4-я ФМ), как уже говорилось выше, присутствует во всех случаях зависимости.

Наши респонденты описывали переживания, связанные с дефицитом 1-й ФМ, например, следующим образом: «Жизнь без него — это нереально и невыносимо»; «После ссоры с ней у меня было такое ощущение, что если дунет сильный ветер — я упаду и больше не встану»; «Звоню ей по телефону, она сбрасывает. И у меня внутри мгновенно что-то происходит: это катастрофа. Пишу ей смс, она не отвечает в течение 15 минут — и все... я куда-то сразу же проваливаюсь...» Без партнера ощущается острый дефицит опоры. Как будто кроме партнера у зависимого человека нет ничего, что было бы связано с опорой в настоящем и будущем. Часто зависимый испытывает сильную тревогу, с которой не-

возможно справиться иначе, чем убедившись, что партнер «никуда не исчез». Присутствие партнера рядом или даже простой контакт с ним по телефону либо через Интернет возвращает чувство опоры и снижает тревогу. Зависимый также может чувствовать опору только в том совместном мире, который он построил или собирается построить с партнером. Без партнера этот мир рушится, и зависимый проваливается в пустоту.

При дефиците 2-й ФМ только рядом с партнером ощущается «всплеск жизни» — приходят интенсивные эмоции, мир обретает яркие краски. Здесь очевидна зависимость от постоянно меняющихся эмоций, которые проживаются в отношениях: «В этих отношениях я чувствую, что со мной что-то все время происходит, что я могу найти повод и порадоваться очень сильно, и разозлиться очень сильно. Ну, то есть, чувствовать себя живой!» Отношения словно бы дают витальную силу, энергетическую подпитку: «Мне достаточно было услышать его голос по телефону, чтобы во мне все менялось. У меня появлялась энергия. Я как будто наливалась кровью и жизнью». При разрыве отношений «чувство жизни» уходит: остро ощущается внутренняя пустота, отсутствие сил вплоть до полной потери способности что-либо чувствовать и делать. Зависимый человек ощущает, что эмоции, делающие его живым, невозможно получить из какого-либо другого источника, кроме отношений с данным партнером: «Я не могу получить те же самые эмоции нигде больше! Если он уйдет, будет пустота».

В случае дефицита самопринятия и самооценности (3-я ФМ) зависимый человек словно бы делегирует партнеру право оценивать самого себя и все, что с ним происходит, как хорошее и плохое, возможное и недопустимое, правильное и неправильное. Без партнера он не может оценить степень значимости самого себя и того, что он делает. Когда партнер дает принятие и признание, зависимый переживает счастье и внутреннюю гармонию, без признания партнера он ощущает себя никем. Чувство собственной ценности невозможно получить без партнера, его может дать только он — и никто другой: «Я начинаю что-то из себя представлять только тогда, когда он меня ценит. Если он меня не ценит, он как будто бы отнимает у меня право быть такой, какая я есть». Без признания партнером у зависимого нет ощущения, что он что-то может, что он вообще существует. При дефиците 3-й ФМ, сталкиваясь с унижением или отвержением со стороны партнера, зависимый человек может испытывать переживание «если я не имею права быть таким, какой я есть, я вообще не имею права быть». И тогда партнер оказывается тем, кто дает ему само право на существование. У зависимого может вы-

зывать непонимание и страх то, что партнер обладает над ним такой «магической силой». Он чувствует себя ничтожеством перед ним. Но он чувствует себя «ником» не только в связи с партнером, но и в связи с самим собой — так как чувствует, что влечение к партнеру, перед которым он безволен и бессилён, уничтожает его.

По результатам нашего исследования мы можем схематически представить интегральную структурную модель зависимости в близких межличностных отношениях между мужчиной и женщиной следующим образом.

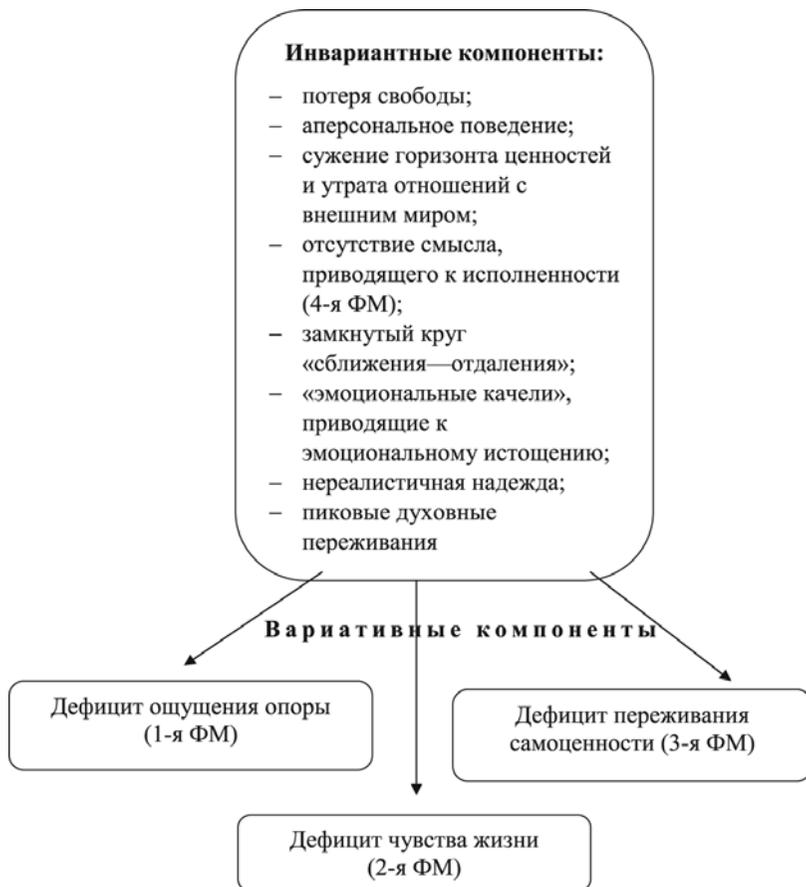


Рис. 1. Структурная модель зависимости в близких межличностных отношениях

Таким образом, мы можем сказать, что зависимые отношения — это деструктивные межличностные отношения, которые субъективно воспринимаются как «не те», «не такие», неправильные, но в которые человек продолжает и продолжает устремляться, словно его, с одной стороны, толкает, а с другой стороны, влечет туда какая-то сила. Динамическая сила, лежащая в основе зависимости в близких межличностных отношениях между мужчиной и женщиной, имеет две составляющих:

1) внутренний движущий мотив — это мотив к устранению дефицита в одной из трех фундаментальных экзистенциальных мотиваций;

2) ценность, которая подобно императиву «извне» притягивает зависимое поведение — это «искры» духовных переживаний основы бытия, фундаментальной ценности жизни и ценности самого себя, которые, приходя к зависимому в редкие моменты персональной близости с партнером, производят на него глубочайшее неизгладимое впечатление и вызывают страстное стремление испытать их снова.

Является ли зависимость от отношений «зависимостью» в клиническом понимании этого слова? В соответствии с DSM-IV, диагноз «зависимость» ставится в том случае, когда в течение года в поведении человека наблюдаются определенные характерные признаки, не менее трех из семи. Не перечисляя все признаки зависимости из DSM-IV, укажем те, которые проявляются при зависимости от отношений и на основании которых, с нашей точки зрения, можно диагностировать данный феномен как зависимость в клиническом смысле:

1. Наличие непреодолимого стремления к объекту зависимости.

2. Craving (страстное стремление) — человек затрачивает много времени и сил на то, чтобы получить объект зависимости, или на то, чтобы прийти в себя после его воздействия.

3. Постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или контролировать потребность в объекте зависимости.

4. Продолжение взаимодействия с объектом зависимости вопреки знанию о том, что имеется постоянная или периодически возникающая физическая или психологическая проблема, которая, вероятно, обусловлена или спровоцирована объектом зависимости.

5. Симптомы отмены (абстинентный синдром) — «ломка», которая возникает при невозможности получить объект зависимости.

Подведем итог. Экзистенциально-феноменологический анализ зависимости в близких межличностных отношениях между мужчиной и

женщиной позволил нам, с одной стороны, увидеть этот феномен целостно, и, с другой стороны, конкретизировать структуру феномена и выделить в ней общие и частные компоненты. Это, в свою очередь, дало возможность построить интегральную структурную модель данного феномена, дополнить и систематизировать представления о нем, существующие в других направлениях психологии и психотерапии.

Мы надеемся, что наше исследование поможет сделать более точной и эффективной работу психолога с клиентами, зависимыми от отношений. Как правило, зависимый человек обращается за помощью, когда он уже в течение длительного времени страдает в зависимых отношениях, чувствует усталость и эмоциональное опустошение и имеет искреннее стремление выйти из этих отношений, избавиться от бесконечного круга сближения-отдаления. Практика психологической помощи по преодолению зависимости от отношений должна быть направлена на распознавание общих и особенных компонентов в конкретном рисунке зависимости и на помощь пациенту в нахождении возможностей восполнения имеющихся у него экзистенциальных дефицитов вне отношений с партнером — в других жизненных сферах и в соотношении с самим собой.

## ЛИТЕРАТУРА

- Витакер К.* Полночные размышления семейного терапевта. М.: Класс, 2004.
- Лебедева Н.М., Иванова Е.А.* Путешествие в гештальт. Теория и практика. СПб.: Речь, 2005.
- Лейбин В.М.* Психоанализ. СПб.: Питер, 2008.
- Лэнгле А.* Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности: Сборник статей. М.: Генезис, 2005.
- Лэнгле А.* Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2006.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: Либрис, 1996.
- Стюарт Я., Джойнс В.* Современный транзактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.
- Уколова Е.М., Шумский В.Б.* Тест экзистенциальных мотиваций в межличностных отношениях: разработка и апробация // Экзистенциальный анализ. 2012. № 4. С. 187—202.
- Giorgi A.* The Descriptive Phenomenological Method in Psychology. Pittsburgh: Duquesne University Press, 2009.
- Längle A., Probst Ch.* (Hg.) Suchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: GLE-Verlag, 1997.

## STRUCTURAL MODEL OF DEPENDENCE PHENOMENON IN CLOSE INTERPERSONAL RELATIONS

*S.N. SKVORTSOVA, V.B. SHUMSKIY*

The paper presents the results of the phenomenological study of the dependence in close interpersonal relationship between a man and a woman. Phenomenological analysis of interviews of respondents experiencing their close interpersonal relationships as dependent, conducted by the technique of A. Giorgi, allowed to propose a structural model of this phenomenon, highlighting the invariant and variable components of dependence in a relationship. A special attention to the vicious circle "closeness — estrangement" specific to dependent relationships is given in the paper. It is shown that differentiation of interpersonal dependence is based on the type of the deficiency that is characterized by the specific need of compensation by the partner from whom one depends. This deficiency corresponds to the content of the fundamental existential motivations, allocated by A. Laengle: lack in support, lack of experience of life, lack in self-acceptance and self-esteem. Frustration of fundamental existential motivation for the meaning was present in all cases of dependence.

**Keywords:** dependence, interpersonal relationships, phenomenological analysis, existential motivation, support, sense of life, self-esteem, meaning.

*Vitaker K.* Polnochnye razmushlenia semeinogo terapevta. M.: Class, 2004.

*Lebedeva N.M., Ivanova E.A.* Puteshestvie v geshtalt. Teoria i praktika. SPb.: Resch, 2005.

*Leybin V.M.* Psichoanaliz. SPb.: Piter, 2008.

*Langle A.* Person: Eksistencialno-analiticheskaya teoriya lichnosti. Sbornik statey. M.: Genesis, 2005.

*Langle A.* Chto dvizhet chelovekom? Eksistencialno-analiticheskaya teoriya emotsiy. M.: Genesis, 2006.

*Perls F.* Geshtalt-podchod i svidetel terapii. M.: Libris, 1996.

*Stuart Y., Dzhoyns V.* Sovremenniy tranzaktniy analiz. SPb.: Socialno-psichologicheskii centr, 1996.

*Ukolova E.M., Shumskiy V.B.* Test eksistencialnuch motivatsiy v meslichnostnuch otnosheniach: razrabotka i aprobatcia // Eksistencialniy analiz. 2012. № 4. С. 187—202.

*Giorgi A.* The Descriptive Phenomenological Method in Psychology. Pittsburgh: Duquesne University Press, 2009.

*Längle A., Probst Ch.* (Hg.) Suchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: GLE-Verlag, 1997.