

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАНИЦА ЛИЧНОСТИ, СКЛОННОЙ К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*Полянская Татьяна Викторовна*  
*Московский Гуманитарный Университет*  
*Направление подготовки – 37.04.01 «Психология»*  
*Программа подготовки – «Психологическое консультирование*  
*и психокоррекция»*

### PSYCHOLOGICAL BORDER OF A PERSONALITY PRONE TO EMOTIONAL DEPENDENCE

*Polyanskaya Tatyana Viktorovna*  
*Moscow University for the Humanities*  
*Direction of training - 37.04.01 «Psychology»*  
*Training program – «Psychological counseling*  
*and psycho-correction»*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема психологической границы личности, склонной к эмоциональной зависимости.

**Abstract.** The article deals with the problem of the psychological boundary of a person prone to emotional dependence.

**Ключевые слова:** личность, психологическая граница личности, эмоциональная зависимость.

**Keywords:** personality, psychological boundary of personality, emotional dependence

---

#### Введение

Исследуя вопрос, связанный с особенностями психологической границы личности, склонной к эмоциональной зависимости, важно коснуться причин, способствующих ее возникновению.

Целью данной статьи является – рассмотрение психологической границы личности, склонной к эмоциональной зависимости, на основе анализа литературы и выявление ее особенностей.

Задачами явилось представление особенностей психологической границы личности с позиции рассмотрения причин возникновения эмоциональной зависимости.

В качестве методов применялось изучение научной литературы по теме исследования; сравнительный анализ подходов к данной проблеме.

Значение исследуемых научных фактов в теории, позволяет оказывать качественную помощь практическую помощь в коррекции проблемы

#### Основная часть

Под эмоциональной зависимостью понимается особая модель построения отношений, которая формируется посредством осуществления контроля одним из партнёров разнообразных жизненных проявлений другого [1].

Темы эмоциональной зависимости и психологической границы личности изучены достаточно хорошо. Большой вклад в исследование созависимости и эмоциональной зависимости внесла В. Д. Москаленко, ею описывается зависимость не только от психоактивных веществ, но и от отношений, автором представлен системный характер данного расстройства. В своих трудах В.Д. Москаленко дает характеристику эмоционально-зависимой личности: таковыми являются лица, находящиеся в браке либо близких отношениях с больным химической зависимостью; а также лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью; кроме того лица, выросших в эмоционально-репрессивных семьях [2; 3].

Исследуя причины возникновения личностной эмоциональной зависимости, американские психологи Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд «Освобождение от созависимости» представляют природу созависимости и контрзависимости, согласно выводам, сделанным авторами – эмоциональная зависимость обусловлена эволюционно и является усвоенным дисфункциональным поведением. Одновременно она рассматривается как системная проблема, связанная с воспитанием в дисфункциональной семье. Супруги Уайнхолд подробно рассмотрели созависимость как остановку в психическом развитии и описали контрзависимость – избегание отношений – как одну из сторон зависимого расстройства. Они определяют эмоциональную зависимость как психологическое расстройство, причиной которого является незавершенность одного из этапов развития в раннем возрасте – установления психологической автономии [4].

Маргарет Малер (венгерский психиатр и представитель психоанализа) вместе с соавторами провела исследование, благодаря которому стало понятно, что «успешное продвижение ребенка от психологического

единства после рождения к психологической автономии в возрасте двух-трех лет» помогает преодолеть зависимость. М. Малер доказывает, что формирования границ «я» и обретение идентичности тесно связаны. Постоянный контакт ребенка с телом матери, постепенно, с течением времени, приводит его к осознанию границы собственного тела, различению «я» и «не-я». В итоге, если его потребность в привязанности удовлетворена, ребенок становится отдельным индивидом с собственными границами. Исследователи утверждают, что люди, у которых стадия отделения и развития «завершена успешно, в дальнейшем не зависят от людей или вещей, находящихся вовне. У них существует целостное внутреннее ощущение своей уникальности и четкое представление о своем «я» и о том, кто они есть. В близких отношениях с другими людьми они не боятся потерять свою личность, эффективно удовлетворяют все свои потребности, обращаются за помощью, если это необходимо. И, наконец, их общее позитивное представление о самом себе не утрачивается, когда окружающие их критикуют» [5].

Согласно исследованиям, проведенным М. Малер, незавершенность этой жизненно важной стадии влияет на всю жизнь человека, лишает его полноты ощущений, ведет к нелюдимости, постоянным страхам, неискренности и зависимости. «Для того, чтобы ребенок прошел процесс отделения успешно, родителям необходимо: иметь надежную связь с ребенком; воспринимать ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким бы им хотелось его видеть; не запрещать ему открыто выражать свои чувства, признавать и понимать эти чувства, а также потребности ребенка в их раскрытии; помогать ребенку и поощрять его действия, направленные на здоровое исследование окружающего мира, пользуясь словом «да» в два раза чаще, чем словом «нет»; обеспечить безопасность непосредственного окружения, для того чтобы ребенок мог эффективно познавать окружающий мир, позволить ему исследовать этот мир; поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий в соответствии с возрастом ребенка; быть способным выразить понимание, поддержку и обеспечить воспитание, когда ребенку это понадобится; демонстрировать эффективную психологическую независимость, спрашивая ребенка прямо, чего он хочет, открыто выражая ему собственные чувства, определяя и прямо указывая на то, чего вы добиваетесь; быть примером для ребенка; определять, что вы запрещаете делать ребенку, и прямо говорить почему, а не прибегать к силовым методам» [5, с. 16].

Согласно концепции Уайнхолдов, а они опираются на исследование М. Маллер, «созависимость – это *первоначальный этап* процесса развития ребенка, который состоит из четырех ступеней. Процесс завершается к двенадцати годам и в идеале имеет следующие этапы, представленные ниже. [4].

Младенец созависим, он находится в симбиотических взаимоотношениях с матерью – это первая стадия. Так заложено природой: ребенок получает уход, который ему необходим для жизни, через решения основных задач – связи и создания доверия. Данная стадия длится примерно 6-9 месяцев, до тех пор, пока ребенок не начинает ползать и становиться на ноги. Следующая стадия – противозависимость. В этот период, пик которого приходится на возраст примерно 18-36 месяцев, первоочередной задачей развития является отделение. И родители, и ребенок готовы стать независимыми людьми – эта потребность выходит на первый план. Ребенок исследует мир и идет по пути отдаления, а родители возвращаются к своим собственным интересам: работе, отношениям с партнером. Если вторая стадия завершается успешно, то к трем годам ребенок готов перейти к следующему этапу – независимости. С трех до шести лет ребенок учится действовать автономно, но для него все еще важна поддержка родителей и связь с ними. После завершения периода независимости ребенок переходит к четвертому этапу взаимодействия с семьей – взаимозависимости. В возрасте 6-12 лет ребенок регулирует степень близости с окружающими его людьми. Он то нуждается в близких отношениях, подпитывается ими, то снова отдаляется. Ребенок учится приближаться и отдаляться без какого-либо дискомфорта [4]. Все эти стадии ребенку необходимо успешно пройти.

Итак, причинами зависимого поведения взрослых людей являются: неудовлетворенная потребность привязанности в первый год жизни; ограничение ребенка в выражении эмоций, излишний контроль, отсутствие поддержки его независимых действий в течение второго и третьего года жизни; травмы, перенесенные ребенком, которые являются следствием игнорирования, пренебрежения или насилия, и которые не позволили завершить все этапы его развития.

Дети, которые не получили необходимую им близость и теплоту в период созависимости, часто вырастают людьми с контрзависимыми привычками. Они отталкивают людей, для них близость связана с разочарованием и болью. У них нет навыка доверительных отношений, поэтому сблизиться с человеком и оставаться с ним почти невозможно [4].

Зависимые привычки являются следствием не пройденных в полной мере в детстве двух важных развивающих процессов: *привязанности* и *отделения*. Незавершенные своевременно, они становятся багажом, который человек берет с собой на каждом последующем этапе развития. И в конце концов переносит его во взрослую жизнь. Этот путь приводит к формированию зависимостей, проблемам с близостью и интимностью: отношения не приносят удовлетворения, возникают серьезные конфликты.

От момента рождения до примерно трехлетнего возраста детям необходима помощь в осуществлении этих двух важных процессов развития: привязанности и отделения. Гармония между родителями и детьми предусматривает частый физический контакт, поддерживающие и ласкающие прикосновения, приятные и

ободряющие слова в адрес ребенка, это развивает чувство доверия и безопасности. Дети должны знать, что их любят и они являются желанными для родителей.

Привязанность обеспечивает детям прочный фундамент для дальнейшего физического и эмоционального отделения и постепенного отхода от матери и отца. Прежде чем стать эмоционально отделенными от родителей, дети должны оставаться под наблюдением и получать поддержку. Чем сильнее связь, тем легче им стать независимыми. В идеале дети должны достичь *эмоциональной самостоятельности* примерно к трем годам. К тому времени, когда они пройдут этот важный этап, известный как *психологическое рождение*, у них развивается разумное осознание собственного «я», которое позволяет им брать на себя ответственность за свои поступки, распределять нагрузки и сотрудничать, адекватно справляться с разочарованием, эффективно реагировать на влияние других людей и правильно выражать свои чувства [5]. Однако если развивающие потребности людей на данном этапе не удовлетворяются, они приобретают черты созависимости или контрзависимости, которые сопровождают их в течение всей жизни. Следовательно, со зависимое и контрзависимое поведение берет свое начало в семье, и она всегда дисфункциональна.

Рассмотрим отличия функциональных и дисфункциональных семей. Для функциональных семей характерны: гибкость ролей, взаимозаменяемость функций; правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность; границы признаются и уважаются; коммуникации прямые: чувства открыты, есть возможность говорить свободно; поощряется рост и независимость; индивиды способны видеть конфликты; исход: приемлемый и конструктивный. Для дисфункциональных семей является характерным: негибкость ролей, функции ригидны; правила негуманны, им невозможно следовать; границы либо отсутствуют, либо ригидны; коммуникации не прямые и скрытые, чувства не ценятся; поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность; индивиды не способны разрешать конфликты; исход: неприемлемый и деструктивный. Дисфункциональные семьи всегда отличаются наличием семейных тайн, о которых нельзя говорить, и при этом они поддерживают видимость благополучия. Взрослые в таких семьях являются хозяевами ребенка и определяют, что для него правильно, а что нет [6].

Существует взаимосвязь между определенным типом нарушения привязанности и склонностью к зависимому поведению. Типы привязанности подробно изучали Дж. Боулби и М. Эйнсворт. Они утверждали, что младенцу так же необходима надежная и предсказуемая привязанность, как удовлетворение его физиологических потребностей [7].

Типы привязанности отличаются друг от друга по параметрам ощущения безопасности, интереса к исследованию окружающего мира, а также реакций на уход и возвращение значимого взрослого. *Надежный тип привязанности* – наиболее адаптивный: родитель в таких отношениях оказывается доступным и предсказуемым, тем самым формируя доверие и интерес к происходящему. *Тревожно-устойчивая* или *амбивалентная привязанность* сопровождается повышенной тревожностью, а также непредсказуемыми реакциями на возвращение взрослого. Можно предположить, что лица с таким типом привязанности будут иметь склонность контролировать поведение своего партнера, чтобы снизить вероятность появления сепарационной тревоги. *Тревожно-избегающий тип привязанности* характеризуется нежеланием вступать в отношения, поскольку они являются не источником поддержки и развития, а угрожают поглощением или чувством отвержения. Такая привязанность возникает в результате хронического неудовлетворения родителями потребностей ребенка. В результате подобной эмоциональной заброшенности у личности возникает склонность к контрзависимому поведению [8].

Таким образом, зависимость зарождается в дисфункциональной родительской семье и является нарушением нормальной привязанности.

Далее коснемся вопроса, связанного с особенностями психологической границы личности, склонной к эмоциональной зависимости. *Психологическая граница личности* – это условная черта разделения между своей и чужой личностью. Граница разделяет свои и чужие мысли, желания, поступки, эмоции и т. д. Граница в психологическом смысле – это понимание собственного «я», отдельного от других. Граница определяет отдельную, уникальную личность, со своими стремлениями, ценностями, внутренним миром и т. д., то есть определяют основу личности [9].

В своем труде «Барьеры» Генри Клауд и Джон Таунсенд подробно рассматривают психологическую границу личности, называя ее барьером. На примерах разбирают, что же означает для человека граница, как она отделяет его от внешнего мира, как позволяет что-то брать из него, а что-то и отдавать. Они пишут, как человек показывает другим, где проходит его внешняя граница. Человек не позволяет дотронуться до него, если ему это неприятно. Если он соглашается вступить в физический контакт, то дает понять, что ему нравится, а что нет. То есть человек сам стоит на страже своей физической границы, сам решает, кто, как, когда и где будет его касаться. Если человека били в детстве, то он не ощущает кожу началом собственной суверенной территории, в которую никто другой не может вторгаться. По этой причине возникают сложности с границами как физическими, так и психологическими. Примерно то же самое происходит с границей нашей психологической, душевной собственности. Она невидима, поэтому ее труднее определить. В работе, полностью посвященной границе личности, семейные психотерапевты придают ей огромное значение [10].

Также помимо физической границы Генри Клауд и Джон Таунсенд рассматривают психологическую границу личности, отмечая, что она защищает нашу психологическую собственность: чувства, мысли, намерения, желания, стиль поведения, наше мировоззрение, выбор, установки и убеждения. Рассматривая из чего, состоит психологическая граница, авторы приходят к выводу, что в наибольшей степени: из ощущения себя цельной личностью с осознанием того, что принадлежит мне, а что принадлежит другим в психической сфере. Кирпичиками психологической границы могут быть слова и бессловесная коммуникация, точно выражающие наше отношение к происходящему. Самое важное слово для построения границ – это слово «нет». За установление границ и поддержание их в хорошем состоянии отвечает сам человек, который заботится о сохранении своей психологической собственности – он сам у себя работает пограничником. Обычно границы нарушает тот, кто не ощущает своих собственных границ. А у эмоционально зависимых границы либо размыты, либо представляют собой толстые неприступные стены, делающие невозможным любое общение [10].

В. Москаленко в своей книге «Зависимость. Семейная болезнь» говорит, что при созависимости семья перестает функционировать как здоровая система. Она пишет, что в алкогольной (созависимой) семье никто не знает своих границ. Каждый воспринимает проблемы больного как свои собственные, вся жизнь в доме вертится вокруг него. По мере прогрессирования алкоголизма граница все больше размывается. Сначала жена алкоголика терпит больше и больше разнообразных форм его недостойного поведения (это рост толерантности), затем не переносит даже мелочей (это полная интолерантность, нетерпимость). Она не знает, сколько намерена терпеть из того, что нормальные люди называют недопустимым поведением, она не знает своей нормальной границы [3].

Итак, существует два типа нарушения границы у лиц, склонных к эмоциональной зависимости:

1. *Размытая граница (симбиотические отношения)*. В таком случае человек может воспринимать чужие мысли, желания, чувства, поступки и т. д., как свои собственные. Также человек может, наоборот, приписывать свои мысли, желания, эмоции, поступки и т. д. другим. Крайние нарушения границ подобного рода называются в психологии патологическим слиянием, склонностью к симбиотическим отношениям, или *созависимостью*.

2. *Непроницаемая граница*. Человек не способен распознавать чужие желания, чувства, намерения, испытывать глубокие чувства к людям (и это их отталкивает), принимать чувства людей (это лишает возможности пользоваться их эмоциональной поддержкой). Крайние нарушения границ подобного рода называют *противозависимостью или контрзависимостью*.

*Нормальная граница личности*. Здоровая зрелая личность характеризуется способностью, с одной стороны, четко разделять, где заканчивается собственное «я» и начинается чужое, с другой стороны, развитой способностью взаимодействия с людьми, включающей способность распознавать реакции чужого «я» и способность передавать собственные послы [11].

Межличностные границы отделяют человека от окружения. Тонкие межличностные границы улучшают взаимодействие благодаря тому, что обеспечивают эмпатический обмен между людьми. Плотные границы создают ощущение эмоциональной недоступности в контакте, что может использоваться для контроля над партнером, а слишком тонкие границы приводят к психологическому слиянию, в котором эмоциональные состояния партнеров перемешиваются. Тонкие и чрезмерно проницаемые границы являются важной характеристикой эмоционально зависимых отношений.

#### Заключение

Таким образом, делаем вывод, что эмоциональная зависимость является специфическим способом построения отношений, который, с одной стороны, выполняет адаптивную функцию и защищает аддикта от сложных переживаний, с другой – блокирует его способность к развитию и упраздняет креативность. Эмоциональная зависимость вырастает из ранних разочарований в отношениях с родителями. А вот способность сохранять отношения, несмотря на ситуационное разочарование, важный этап психологического развития, завершающий процесс сепарации-индивидуализации. Если на какой-то стадии развития ребенка происходит застревание или фиксация, а она может быть следствием фрустрации, и нормальное отделение не происходит, на помощь такому человеку во взрослом возрасте приходит аддикция.

Психологическая граница защищает психологическую собственность – чувства, мысли, намерения, желания, стиль поведения, мировоззрение, выбор, установки и убеждения. Психологическая граница помогает человеку ощущать себя цельной личностью, сознавать, что принадлежит мне, а что навязывается другими. Слово «нет» является самым важным для выстраивания этой границы, но индивид также может показать и своим поведением, что он против того или иного навязчивого действия людей, находящихся рядом.

Здоровая граница личности должна быть гибкой, ей противостоят две крайности – слишком размытая и легко проницаемая в случае созависимости и слишком жесткая, подобная неприступным стенам, в случае контрзависимости.

#### Список литературы:

1. Пестов М.Г. Эмоциональная зависимость: от диагностики к стратегиям преодоления // Добросвет, Центр гуманитарных инициатив. 2010. № 1. С. 122–123.

2. Москаленко В.Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления. // Психологический журнал. 2005. № 7. С. 28-37.
3. Москаленко В.Д. Зависимость семейная болезнь// Психологический журнал. 2004. № 3. С. 60-67.
4. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости [пер. с англ. Е. Э. Шепелевой]. СПб.: «Весь», 2011. 528 с.
5. Малер Маргарет С, Пайн Фред, Бергман Анни Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. Пер. с англ.-М.: Когито-Центр, 2011. 413 с.
6. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Освобождение от созависимости. пер. с англ. А.Г. Чеславской; под ред. В.М. Бондаровской, Т.В. Кульбачки. – М.: Класс, 2002. 224 с.
7. Боулби Джон Привязанность; Общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской; пер. с англ. Н. Г. Григорьевой и Г. В. Бурменской. М.: Гардарики, 2003. 447 с.
8. Григорьева Т.П. Деструктивная привязанность как специфическая категория привязанности во взрослом возрасте // Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. 2014. Т. 20 №3. С. 148-151.
9. Нартова-Бочавер, С.К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение // Психологический журнал. 2003. № 6. С. 27-36.
10. Клауд Г. Таунсенд Д. Барьеры. М.: Мирт, 2018. 346 с.
11. Леви Т.С. Телесно-энергетический подход к пониманию психологической границы человека // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2017. № 2. URL: <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/448> (дата обращения: 20.10.2022).

#### **References:**

1. Pestov M.G. Emotional dependence: from diagnostics to coping strategies // Dobrosvet, Center for Humanitarian Initiatives. 2010. No. 1. P. 122–123.
2. Moskalenko V.D. Codependency: Characteristics and Coping Practices. // Psychological journal. 2005. No. 7. S. 28-37.
3. Moskalenko V.D. Addiction is a family disease// Psychological journal. 2004. No. 3. S. 60-67.
4. Weinhold B. K., Weinhold J. B. Escape from proximity. Ridding your relationship of counter-dependency - the other side of codependency [transl. from English. E. E. Shepeleva]. St. Petersburg: Ves, 2011. 528 p.
5. Mahler Margaret S, Pine Fred, Bergman Annie Psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation. Per. from English-M.: Kogito-Centre, 2011. 413 p.
6. Weinhold B. K., Weinhold J. B. Release from codependency. per. from English. A.G. Cheslavskaya; ed. V.M. Bondarovskaya, T.V. Kulbachki. – M.: Klass, 2002. 224 p.
7. Bowlby John Affection; Tot. ed. and intro. Art. G. V. Burmenskaya; per. from English. N. G. Grigorieva and G. V. Burmenskaya. M.: Gardariki, 2003. 447 p.
8. Grigoryeva T.P. Destructive attachment as a specific category of attachment in adulthood // Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenology. 2014. V. 20 No. 3. pp. 148-151.
9. Nartova-Bochaver, S.K. The concept of "psychological space of personality": substantiation and applied value // Psychological journal. 2003. No. 6. S. 27-36.
10. Cloud G. Townsend D. Barriers. M.: Mirt, 2018. 346 p.
11. Levi T.S. Bodily-energy approach to understanding the psychological boundaries of a person // Scientific works of the Moscow Humanitarian University. 2017. No. 2. URL: <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/448> (accessed 20.10.2022).