

Бельгибаева А.К.,

доктор PhD, ассоциированный профессор (доцент) Тулекова Г.М.

Павлодарский государственный университет им. С.Торайгырова, Казахстан

Аддикция как главная категория деструктивных отношений

Единственная форма свободы – это свобода выбора. Поэтому человеку постоянно, ежеминутно приходится делать выборы. Степень свободы у человека при этом всегда разная. Часть наших действий диктуется обстоятельствами – в этом случае свободы у нас нет, это состояние называется зависимостью. Нередко зависимость при определенных стечениях жизненных обстоятельств – явление даже необходимое, и вполне нормальное. Зависимость мамы и младенца, добровольная взаимная зависимость влюбленных, наша зависимость от кислорода, и многое, многое другое. Но зависимость хороша и полезна лишь в том случае, когда она занимает свое, отведенное ей природой место. И такая здоровая зависимость очень часто переходит в сознательно другое, болезненное, к сожалению, разрушительное состояние. Ощущение себя в создании собственной жизни исчезает, связь с реальностью становится все меньше, социальные ниточки рвутся, возникают психосоматические, а иногда даже, смертельные, болезни.

В настоящее время в науке остается высоким интерес к проблемам совладающего поведения в межличностных взаимоотношениях, в частности, в отношениях привязанности (близких, романтических, любовных отношениях) и их влиянию на психическое развитие человека и качество его жизни.

Аддикция (любовная, её также называют эмоциональной зависимостью или зависимостью в близких межличностных отношениях) относится к виду зависимостей отношений с фиксацией на другом человеке. Аддикция в отношениях была одной из первых нехимических зависимостей, описанных в специальной литературе.

Ученые выделяют следующие виды аддикций отношений — любовные, сексуальные и аддикции избегания, которые в определенной мере являются взаимосвязанными. Им свойственны общие предпосылки возникновения: неспособность любить себя, трудности установления границ между собой и другими, трудности адекватной оценки окружающих. Также таким людям свойственны проблемы контроля — они могут позволять контролировать себя или пытаться контролировать других. Кроме того, для них характерны навязчивость в поведении, в эмоциях, импульсивность действий и поступков, тревожность, трудность в выражении чувств. Впервые идея о том, что любовные отношения также могут носить аддиктивный характер, была высказана в конце XX века (Simon, 1982). Т. Тимрек отмечает (Timmreck, 1990), что термин «любовная аддикция» возможно применять по отношению к лицам, навязчиво добивающимся восстановления отношений с бывшим объектом любви. Дисфункциональные эмоциональные состояния, такие как чувство потери себя, недоверие, гнев, переживание неудачи, потери и другие отрицательные эмоции и поведенческие модели могут возникать в любовном аддикте.

Признаки любовных аддикции, приведённые Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой (2000), заключаются в следующем:

1. Непропорционально много времени и внимания уделяется человеку, на которого направлена аддикция. Мысли о «любимом» доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от чего чрезвычайно трудно освободиться.

2. Аддикт находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека, находящегося в системе этих отношений, без критики к своему состоянию.

3. Любовный аддикт забывает себя, перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне аддиктивных отношений. Это распространяется и на отношение к родным и близким. У аддикта имеются серьезные эмоциональные проблемы, в их центре страх, который он старается подавить. Страх часто находится на уровне подсознания. Страх, присутствующий на уровне сознания,

— это страх быть покинутым. Своим поведением аддикт стремится избежать покинутости.

Зависимость и привязанность принято считать универсальными формами поведения у человека. Умение в определенной степени положиться на близкого человека является адаптивным поведением, однако чрезмерная зависимость может стать значительной проблемой, а крайние формы зависимости определяются в клинической психологии как зависимое расстройство личности.

Если сравнивать значения понятий «любовь» и «зависимость», можно сказать, что эти феномены не имеют между собой ничего общего. В частности, С. Пил, А. Бродски пишут о том, что любовь ведет к развитию личностей любящих, а зависимость, или аддикция, основана на отношении к партнеру как к объекту, удовлетворяющему потребность в безопасности. Они сравнивают межличностных аддиктов с героиновыми и пишут, что и те, и другие ищут стабильности и уверенности в повторяющихся действиях – они оба движутся по направлению к монomanии, происходит атрофия других интересов и способностей.

Проявления деструктивной привязанности актуализируются и усиливаются в ситуациях, в которых субъект привязанности видит угрозу разрыва близких отношений с партнером, охлаждения чувств партнера по отношению к нему. С увеличением же длительности нахождения субъектом привязанности в близких отношениях и силы стресса, которого он испытывает, ему становятся свойственны черты зависимой личности (ригидность; внушаемость; конформизм; тревожность). Они начинают испытывать трудности при планировании будущего, принятии текущих решений, что сказывается на эффективности совладающего поведения с проявлениями деструктивной привязанности к партнеру и снижает возможность разорвать неудовлетворительные близкие отношения. В связи с тем, что субъекты деструктивной привязанности не разрывают отношения с партнером, особо важным становится проблема их совладания с теми страданиями, которые ими испытываются.

Согласно вышеизложенному, можно сделать выводы что деструктивную привязанность характеризует сложившаяся негативная рабочая модель привязанности, основанная на негативных бессознательных представлениях о себе и о другом, которая преломилась через индивидуальный жизненный опыт субъекта. В основе любовной аддикции или деструктивной привязанности лежит неудовлетворенная первичным объектом потребность в безопасности и желание удовлетворить эту потребность в значимых отношениях. Одно из наиболее мощно проявляющихся чувств в переживании деструктивной привязанности – тревога, связанная с угрозой потери источника удовлетворения потребностей в безопасности (любви). Данное чувство чаще всего вытесняется, оставаясь в области бессознательного. Тревогу может замещать один из ее источников – враждебность. Желание любви объекта привязанности и враждебная направленность к нему характеризуют амбивалентность данной привязанности.

Исследования в области аддиктологии и психологии зависимости позволяют аддиктам увидеть наличие проблемы, проанализировать причины ее возникновения, а также помочь избавиться от проявлений деструктивной привязанности. Данные продвижения в этом направлении позволят улучшить качество семейной жизни пар и уменьшить статистику разводов, т.к. предотвращение проблем аддикции в отношениях способствует созданию большого количества счастливых пар, в которых психологически здоровые люди строят гармоничные отношения.

Литература:

1. Григорова Т.П., Деструктивная привязанность к партнеру во взрослом возрасте и совладение с ее проявлениями. – Кострома, 2015. – С.36.
2. Егоров А.Ю., Любовные аддикции. – Санкт-Петербург, 2015. – С.5.