

Репозиторий ВГУ

## **ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН**

**Милашевич Е.П.**

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

*В данной статье представлены результаты теоретического анализа и практического исследования такого психологического феномена как любовная зависимость, которая, по сути, является одной из нехимических форм аддиктивного поведения личности. Представлены определения любовной зависимости, обозначены ее характеристики, выделены предикторы, которые способствуют негативному переживанию чувства любви. Исследо-*

вание любовной зависимости открывает новые перспективы изучения этого сложного феномена в период ранней и средней зрелости в женской психологии.

*Ключевые слова:* любовная зависимость, аддикция, покорность, подчинение, предикторы, эмоциональная опора на других, стремление к автономии, неуверенность в себе.

**Введение.** В настоящее время в психологии уделяется большое значение проблемам зависимого поведения, так как свобода человека является одной из важнейших ценностей. Гармоничные отношения между мужчиной и женщиной характеризуются наличием свободы между партнерами. Любовь, близкие отношения, супружество не должны порождать состояния жертвы, подавление одного партнера другим, снижение их личностной значимости и ценности, а наоборот создавать условия для личностного роста. Несвобода партнеров в гендерных взаимодействиях может привести к возникновению любовной зависимости и, значительно, осложнить эти отношения, негативно влияя на развитие личности, формирование сценария жизни, карьерный и профессиональный рост, психическое и соматическое здоровье. Обращаясь к работам многих исследователей, можно прийти к выводу, что тема любовной зависимости приобретает в современном социуме все большую популярность, она весьма обширна, местами противоречива и сложна, в связи с чем, требует дальнейшего её исследования и научной разработки. По мнению И.Н. Хмарука, значимость проблематики любовных аддикций заключается в том, что они поражают преимущественно лиц молодого возраста, и приводят к быстрой десоциализации этих людей, что заканчивается значительным прямым и косвенным экономическим ущербом для каждого из них, их семей и общества в целом; повышают уровень аутодеструктивного и аутоагрессивного поведения у аддиктов и способствуют большому количеству коморбидных расстройств [1]. Поэтому анализ этого сложного социально-психологического явления целесообразно начать с определения понятия любовной зависимости (аддикции).

Идея о том, что любовные отношения также могут носить аддиктивный характер, была высказана четверть века назад. Как отмечает Т. Тиммрек, термин «любовная аддикция» применим к лицам, навязчиво добивающимся восстановления прежнего, доставляющего удовольствие уровня отношений с бывшим объектом любви. Дисфункциональные эмоциональные состояния, такие как недоверие, чувство отклонения, потеря себя, укоренившийся гнев, ощущение неудачи, потери и масса других отрицательных эмоций и вслед за этим множество саморазрушающих моделей поведения возникают в эмоционально раненом любовном аддикте [2].

Любовная зависимость – это аддикция, сформированная на базе межличностных отношений. Любовная аддикция, в понимании Короленко Ц.П. и Дмитриевой Н.В., – это аддикция отношений с фиксацией на другом человеке, для которой характерны отношения, возникающие между двумя аддиктами. Поэтому отношения, в которые вступает любовный аддикт, называются соаддиктивными. Наиболее типичным для них вариантом являются отношения любовного аддикта с аддиктом избегания. С точки зрения И. Ципоркиной, Е. Кабановой, любовная зависимость – это чрезмерная привязанность к

определенному человеку, сопровождаемая потерей самоконтроля, навязчивым поведением, невосприимчивостью к отказам и оскорблениям [3].

Проблемами любви, ее нарушений и кризисов занимались такие известные зарубежные исследователи, как А. Адлер, М. Балинт, О. Кемплер, О. Кернберг, Б. Хелллинггер и др. Вопросы преодоления кризисов любви в личной и семейной жизни освещались Г. Бейтсоном, М. Боуэном, Д. Винникотом, К. Уитакером, Дж. Зинкером, К. Маданес, М. Сельвини Палаццоли, П. Пепп, Р. Резником, Г. Саймоном, В. Сатир, С. Минухином. Среди российских и отечественных теоретиков и практиков в области психологии семьи, любви и консультирования и терапии по поводу этих запросов можно назвать Ю. Алешину, Е. Бондарчук, А. Варгу, Ю. Гиппенрейтер, З. Кисарчук, А. Лидерса, О. Черникова.

Одним из первых в России, основные типы нехимических зависимостей, к которым относится и любовная зависимость описал А.Ю. Егоров. Он выделяет следующие характеристики любовной зависимости: в одной из них автор описывает любовь как попытку наверстать другую любовь, упущенную в детстве. Это – детская травма душевного характера, полученная в результате ранних детских конфликтов, связанных с отношениями матери и ребенка (недостаток заботы, дефицит общения, отсутствие уважения, небрежность, равнодушие), также это могут быть сексуальные домогательства взрослых или жестокое обращение с ребенком. Все эти факторы ведут к тому, что человек, хочет он того, или нет, привносит элементы своей травмы или неудовлетворенности в существующие любовные отношения. Прежние обиды, разочарования и страдания начинают сказываться на нынешней любви, человек пытается за счет партнера возместить утраченную от него в детстве любовь.

Другой характеристикой любовной зависимости является желание ненасытности и потребности в любви. Основными формами ее выражения являются ревность и требование абсолютной, безусловной любви. Невротическая ревность, в отличие от ревности здорового человека, которая может быть адекватной реакцией на опасность потери чьей-то любви, совершенно несоизмерима опасности. Она диктуется постоянным страхом утратить обладание этим человеком – вследствие этого любой другой интерес, который может быть у данного человека, представляет потенциальную опасность.

Также Егоров А.Ю. выделяет **позицию покорности и эмоциональной зависимости** в любовной зависимости. Покорность может выражаться в том, что человек не будет осмеливаться высказывать несогласие со взглядами и действиями другого человека или критиковать его, демонстрируя только полнейшую преданность, восхищение и послушание. Подчинение может доходить до того, что человек будет вытеснять не только агрессивные побуждения, но также все тенденции к самоутверждению, будет позволять издеваться над собой и приносить любую жертву, какой бы пагубной она ни была. Родственная позиции подчинения и неразрывно переплетена с ней та эмоциональная зависимость, которая возникает в результате невротической потребности человека уцепиться за кого-то, дающего надежду на защиту. Такая зависимость не только может причинять бесконечные страдания, но даже быть исключительно пагубной [2].

Если рассматривать характеристики любовной зависимости как аддиктивной формы отношений, то следует отметить, что любовный аддикт, в процессе аддикции, уделяет непропорционально большое количество времени и внимания человеку, к которому у него возникла аддикция. Также аддикт находится во власти переживаний нереальных ожиданий в отношении безусловного положительного отношения к себе со стороны другого человека, находящегося в системе этих отношений. Любовный аддикт забывает о себе, перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне аддиктивных отношений. Такое отношение к себе распространяется на его здоровье, отношения с другими и прежде всего близкими людьми. Анализ психологического состояния аддикта позволяет установить наличие у него серьезных эмоциональных проблем, центральную часть в которых занимает страх. Данный перечень характеристик не является исчерпывающим, поскольку в каждом конкретном случае возможны свои проявления любовной зависимости. Однозначно, что любовная зависимость – это вид психологической зависимости, ничуть не менее опасная форма аддикции, чем алкогольная и наркотическая. Следовательно, любовная зависимость подлежит коррекции, лечению. В такой ситуации люди обращаются за психологической и психотерапевтической помощью к специалистам.

Как отмечают Скворцова С., Шумский В. в статье, опубликованной в научном журнале Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (GLE-International) «Экзистенциальный анализ» (Existenzanalyse), феномен зависимых отношений в жизни встречается достаточно часто, но в психологических исследованиях проблеме зависимости в близких межличностных отношениях практически не уделяется внимания, в отличие от алкогольной, никотиновой или наркотической зависимости. Кроме того, на настоящий момент отсутствует единое понимание природы, психопатологии, клинической динамики любовной зависимости, вызывает затруднения диагностика такого поведения и оказание психологической помощи, терапии и профилактики зависимого поведения в любовных отношениях. Теоретическая и практическая значимость разработки проблемы любовной зависимости делает актуальными исследования проявления этого психологического феномена у женщин.

Целью нашего исследования – выявить индивидуально-психологические предикторы любовной зависимости у женщин ранней и средней зрелости.

**Материал и методы.** Для достижения поставленной цели исследования использовались психодиагностические методы. Так с целью выявления любовной зависимости у женщин использовался тест – опросник на определение любовной аддикции Егорова А.Ю. Данный тест был создан в 2007 г., он нацелен на диагностику зависимости в межличностных отношениях, и используется для диагностики зависимости от другого человека – иначе любовной зависимости, от партнера. Опросник состоит из 40 суждений, итоговое значение уровня зависимости подсчитывается путем суммирования баллов по всем утвердительным суждениям. Опросник на выявление любовной аддикции может быть использован как в индивидуальной, так и в групповой форме диагностики. Заполнение опросника не требует ограничения во времени и занимает, как правило, 10–15 минут.

Для изучения индивидуально-психологических предпосылок любовной зависимости у женщин были использованы следующие методики:

Тест на межличностную зависимость – методика Р. Гиршфильда, адаптация О.П. Макушиной. Данная адаптированная методика широко используется для диагностики зависимости от другого человека. Тест состоит из 48 утверждений, которые распределяются по 3 шкалам: эмоциональная опора на других, на других, неуверенность в себе, стремление к автономии. Опросник Брайана Робинсона, позволяющий выявить зависимость образа мыслей от переживаний прошлого [4]. Тест – опросник для определения уровня самооценки автора С.В. Ковалева был создан им в 1992 г. Данная методика используется нами для определения уровня самооценки личности. Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина), позволяющая диагностировать личностную (неизменную) и реактивную (ситуационную) тревожность женщин.

Все психодиагностические методики достаточно надежны и соответствуют возрасту респондентов.

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании принимали участие 40 женщин в возрасте от 20 до 36 лет, из них 8 человек замужем со стажем семейной жизни от 2 до 10 лет и 32 женщины не замужем. Как отмечают многие ученые в области психологии развития, для этого возраста характерно вступление в межличностные отношения, выбор супруга, заключение брака, это возраст предварительного самоопределения и осознания себя как взрослого человека с его правами и обязанностями, сформированности представлений о своей будущей жизни и работе. Говоря о роли близких отношений в жизни женщины, следует отметить, что подсознательно все люди стремиться к близости с рождения – это естественная биологическая потребность. Тот, кто не имеет близких отношений, начинает чувствовать одиночество и никчемность, теряет смысл жизни, и зачастую впадает в депрессию. К тому же, отношения с противоположным полом – это лучшая почва для личного развития. Именно в любовных отношениях раскрываются самые сильные и самые слабые стороны личности женщины. Именно во взаимоотношениях с мужчинами, женщины находят множество вариантов самореализации. В существовании брачных отношений во все времена в первую очередь была заинтересована женщина. В исследовании Розеновой М.И. отмечалось, что любовная аддикция преимущественно женский феномен, женщина более склонна проявлять одержимость во взаимоотношениях с мужчиной [5].

Использование теста на выявление любовной аддикции (по А.Ю. Егорову) позволило определить выраженность любовной зависимости в выборке. Обработка результатов по данному тесту показала, что из 40 участников исследования только у 6-ти женщин отсутствовала данная зависимость, у остальных респондентов было выявлено присутствие феномена зависимости (18 человек, возраст от 20 до 36 лет) или высокий уровень зависимости (16 человек в возрасте от 20 до 33 лет).

Также можно отметить, что у тех женщин, у которых был выявлен фактор аддикции, в основном низкий уровень самооценки при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще

старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости. Установлена связь, что у респонденток с высоким уровнем любовной зависимости наблюдается и высокий уровень тревожности по шкале самооценки уровня тревожности.

По итогам проведения методики на межличностную зависимость О.П. Макушиной, можно сказать, что женщины имеющие высокий уровень зависимости, также неуверенны в себе и имеют низкое стремление к автономии, что подтверждает теорию о причинах любовной аддикции, женщины не имеющие высокого уровня зависимости в основном имели средний уровень неуверенности в себе и стремление к автономии, также у 2-х респондентов с зависимостью наблюдался высокий уровень эмоциональной опорой на других, у остальных женщин этот показатель средний.

**Заключение.** Большое внимание в современной психологии уделено таким видам аддикций, как химические и зависимость от среды интернет. Значительно меньше внимания сконцентрировано вокруг феномена любовной зависимости, и это можно объяснить тем, что подобные взаимоотношения в социуме принимаются за нормальные, симптомы зависимости объясняются «настоящей любовью», а здоровая любовь, когда люди чувствуют себя комфортно как в обществе друг друга, так и порознь, принимаются за такие уровни аттракции как дружба, симпатии, увлеченность. Как показывает теоретический обзор подходов к зависимым отношениям в психоанализе, гештальтпсихологии и транзактном анализе, для зависимости в близких межличностных отношениях характерны такие признаки как: смешение и растворение личностных границ, утрата доступа к собственной личности, невозможность равных партнерских отношений (в зависимости один из партнеров является доминирующим, другой – подчиненным). В то же время, анализируя распространенность любовных аддикций в социуме и их клинические проявления, можно говорить о большой значимости изучения тематики любовных зависимости и, особенно, способов совладания с таким переживанием.

Исследование феномена любовной аддикции представляет собой определенные сложности, связанные с отбором методик и диагностикой такого психического состояния, индивидуальными проявлениями аддикции. Полученные результаты позволяет сделать вывод, что индивидуально-психологическими предикторами любовной зависимости у женщин являются: низкая самооценка, низкий уровень автономности, неуверенность в себе, высокий уровень тревожности, потребность в эмоциональной опоре на другого человека.

Данное исследование является только шагом на пути познания психологического феномена любовной зависимости у женщин и адресных рекомендаций для людей, переживающих данное состояние.

#### **Список использованной литературы:**

1. Хмарук, И.Н. Социально-психологические корреляты выбора способа реагирования в ситуации измены супруга: автореф. дис. ... на соиск. учен. степ. канд. психол. наук / И.Н. Хмарук. – Ростов н/Д, 2000. – 23 с.
2. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.

3. Ципоркина, И.В. Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье / И.В. Ципоркина, Е.А. Кабанова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2014. – 336 с.
4. Москаленко, В.Д. Когда любви слишком много / В.Д. Москаленко. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2015. – 224 с.
5. Розенова, М.И. Нарушения личностной целостности в случаях аддиктивно-нарциссической патологии их проявления в отношениях любви / М.И. Розенова // Мир психологии. – 2006. – № 4. – С. 239–251.

Репозиторий ВГУ