



Баланс близости и автономии в романтических отношениях

Е.Ю. Чеботарёва

Доцент кафедры Детской и семейной психотерапии
Факультета консультативной и клинической психологии

Москва, МГППУ, 08.02.2023

Основные «врожденные» потребности человека

- **в принадлежности (привязанности)** - стремление к ощущению себя частью какой-то общности, к установлению надёжных отношений, дающих понимание, принятие, поддержку.
- **автономии (самодетерминации)** стремление чувствовать себя «автором своей жизни», инициатором собственных действий, самостоятельно принимать решения и реализовывать их.
- **компетентности (самоценности)** - достичь определённых внутренних и внешних результатов, стремление быть эффективным в чём-либо.

«Иерархия» потребностей

- В совокупности и взаимодействии обеспечивают психологическое благополучие личности;
- находятся между собой в т.н. *диалектическом противоречии*, т.е. отражают разные аспекты единого целого, существующие лишь во взаимосвязи друг с другом;
- Э. Деси, Р. Райан: наиболее значима для поддержания внутренней мотивации - потребность в самодетерминации. Потребности в компетентности самой по себе не достаточно для поддержания высокого уровня внутренней мотивации. *Потребность в принадлежности является условием для благополучного становления и функционирования потребности в самодетерминации.*

Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. // Психологические исследования: электрон. науч. журн. : Электронный ресурс. — 2010. — № 4 (12) и № 5 (13).

АВТОНОМИЯ

- **саморегулирование.** Переживание своего поведения как самоопределяемого (выборы на основе внутриличностных движущих сил и в соответствии с собственными ценностями и интересами) (Дергачева, 2005; Ryan, Deci, 2002);
- **способность самостоятельно принимать решения и реализовывать** их на основе целеполагания, планирования, волевой регуляции и произвольности поведения в системе социальных и межличностных отношений (Н.А. Поскрёбышева)
- **субъектность** (А.Н. Леонтьев, 1975)
- **внутренняя мотивация** действовать определенным образом и получать удовольствие от возможности выбора собственного образа действия, отличного от других (Э.Скиннер, Д.Коннелл)
- **самоэффективность** (А.Бандура)
- **мета-мониторинг** — способность контролировать как модель собственного Я, так и модель Я другого человека (Kobak, Cole, 1994)
- **спонтанность и креативность.**
- противоположность **социотропии**
- **трансформирующиеся привязанности** и связи с другими (McElhaneу, Allen, 2012).

Поведенческие проявления автономной личности

- **гибкость** в регулировании своих **взаимодействий** со средой.
- ощущение **свободы**, **спонтанность** и **креативность**.
- преобладание в речи «**хочу**» над «должен», наличие **внутренней мотивации**, то есть, свободное участие в деятельности при отсутствии внешних требований или подкреплений.
- острое реагирование на ситуации, связанные с отказом или неудачей в достижении целей (Beck et al., 2003) и отсутствию контроля над достижением цели (Blatt, 1974, 1990).
- В отличие от независимости (самостоятельности) - осознавая свободу выбора, человек может быть **добровольно или автономно зависим**, то есть, иногда поддаваться управлению и контролю, полагаясь на других и ставя себя в зависимое положение (Ryan et al., 2005).
- чем выше степень автономии, тем сильнее выражена **эмпатия**, выше **моральные принципы** и **позитивнее отношения** с другими людьми (Ryan, Deci, 2000, 2002; Vansteenkiste et al., 2008).

Дифференциация Я

- **Дифференциация** – отделение частей от целого, необходимое для сознательного доступа к психологическим функциям (контроль Эго).
- Весь процесс развития можно описать, как бесконечное чередование процессов дифференциации и интеграции, каждый раз на более высоком структурном уровне.
Дифференциация – специализация функций. **Интеграция** – появление новой функции из ранее не связанного набора функций и реакций. (Х. Хартманн)
- **Дифференциация себя от других** способность человека ощущать себя существующим и действующим отдельно от окружающих (М.Малер, Д.В. Винникотт, М. Литтл, М. Боуэн)
- **Способность различать свои эмоции и мысли** («это я думаю» / «это я чувствую») (М.Малер, М.Боуэн);
- в экстренной ситуации эмоциональная и интеллектуальная системы сливаются в единое целое, тем самым теряя способность к автономному функционированию;
- в таких ситуациях сложнее четко мыслить, человек совершает необдуманные поступки, руководствуясь эмоциями.

Теория объектных отношений М.Малер

- 1-2 мес. **аутистическая фаза** -игнорированием всего, кроме себя;
- 4-5 мес. - **симбиоз**, ребенок начинает узнавать других людей, присутствующих в его мире, но не как отдельных существ, а как продолжение себя.
- 5–8 мес. – **фаза дифференциации**, осознает существование мира, не связанного с его матерью. «социальная улыбка», «тревогу при встрече с незнакомым», то есть распознает незнакомых людей в своей окружающей среде.
- 8–16 мес. – фаза **практики**, возрастающая способность ребенка отделяться от матери (ползать, ходить); краткие периоды разлуки прерываются частым воссоединением, первые проявления амбивалентности ребенка по отношению к своей развивающейся автономии.
- 16–25 мес. – фаза **воссоединения** – расширяющийся мир ребенка зарождает в нем признание обладания своей идентичностью, отдельной от других. Воссоединение с матерью и потребность в ее одобрении формируют постепенно углубляющееся понимание того, что она и все другие — отдельные, реальные люди.
- 25 – 36 мес. - фаза установления **константности объекта, сепарация и индивидуация**. Ребенок учится переносить амбивалентность и фрустрацию.

Межличностный аспект дифференциации Я

- **способность к развитию близких, эмоциональных отношений** с другими людьми при сохранении собственной автономии в рамках данных отношений.
- То, насколько четкими являются **границы**, в которых возможна близость в эмоциональном и физическом плане без опасности слияния с другим партнером.
- Способность **ощущать и проявлять себя**, а не быть дополнением к партнеру, выделять собственное «Я» как обособленное и самодостаточное, при этом оставаясь в рамках отношений.
- Люди, у которых хорошо развита дифференциация, лучше проявляют способность к **принятию Я-позиции** в отношениях. То есть они умеют сохранять чувство собственного достоинства и не отказываться от своего мнения, несмотря на возможное оказание на них давления другими людьми.

(Skowron & Schmitt, 2003; Ross, A. S., Hinshaw, A. B., & Murdock, 2016).

Структура дифференциации Я

Интрапсихические характеристики:

- 1) **Эмоциональная реактивность** - эмоциональная восприимчивость субъекта, его способность владеть собственным эмоциональным состоянием в ситуациях стресса и чувствительность к эмоциогенным воздействиям.
- 2) **Я-позиция** - способность сохранять автономность в ситуациях взаимодействия с другими и действовать с позиции своих подлинных убеждений и желаний.

Интерпсихические характеристики:

- 1) **Эмоциональный разрыв** - способности человека справляться с незавершенными эмоциональными привязанностями, склонность к дистанцированию, избеганию.
- 2) **Слияние с другими** - степень эмоциональной зависимости партнеров друг от друга, слитости, размытости их границ.

Проявления низкого уровня дифференциации Я

- низкая стрессоустойчивость, нереалистичная самооценка,
- зависимость от одобрения других людей, от их мнений и отношений с ними,
- склонность «заражаться» эмоциями других людей, особенно близких и значимых,
- перенос паттернов реагирования на межличностные ситуации в других сферах - влияет на удовлетворенность работой и стресс.
- При этом интеллект применительно к вещам, не касающимся личности и отношений и т.д. может быть хорошо развит.

на уровне близких отношений - может проявляться в *критической близости* или *отчужденности*;

- *страх одиночества, поиск идеальных близких отношений*, стремление к слиянию с партнером, растворению в нем.
- тревога, связанная со *страхом исчезновения (поглощения)* - следовательно, дистанцирование и отчуждение, что затем стимулирует следующий цикл поисков близости и отчуждения.

Истинное Я

- **Псевдо Я (ложное Я)** - легко изменяемое, подверженное влияниям извне, конформное, не имеющее убеждений и принципов, содержание определяется либо стремлением соответствовать ожиданиям других, либо бессмысленным бунтом).

Участвует в слиянии.

- **Твердое Я (истинное Я)** - мало подвержено внешним влияниям, определяется ценностями и внутренней этикой.

Не участвует в слиянии.

В близких отношениях *два Псевдо-Я сливаются в **МЫ***.

(М.Боуэн)

Относительная (relational) идентичность

- может быть разной в разных отношениях,
- она создается и существует именно в отношениях,
- если в близких отношениях партнеры поддерживают ежедневное реконструирование предпочитаемых версий идентичности друг друга, то отношения складываются более благополучно, каждый воспринимает другого более позитивно

(Freedman, Combs, 2002).

Психологические границы

- это *понимание собственного «я» как отдельного* от других, а также осознание других людей такими же носителями отдельного «я» субъектами.
- **Определяющие границы** связаны с нашими ценностями, установками и нормами, определяют нашу личность, формируют идентичность. Личность определяет для себя и сообщает окружающим о том, кем она является.
- **Защитные границы** служат для того, чтобы оберегать собственное «Я» человека от болезненных, угрожающих (самооценке или ценностям) переживаний.
- **Функциональные границы – четкие и подвижные**

Сепарация

- как **процесс** проживания определенных этапов взаимоотношений и последующего отделения ребенка от семьи;
- как тип сформировавшейся **«модели» отношений** в результате процесса межличностных отношений, который может оказывать влияние на последующие отношения человека с людьми или к ситуациям (Сытько 2014, Боулби 2003);
- как **результат** (на определенный момент времени) прожитого процесса межличностных взаимоотношений.
- *влияет на будущие отношения и реакции на разные ситуации*

Этапы сепарации

- **«Период дифференциации»** - когда ребенок начинает формировать свои собственные убеждения, взгляды, которые могут отличаться от мировоззрения родителей. Это тесно связано с тем, что для подростка начинают быть «более важными» его сверстники, а не родители.
- **«Период тренинга и начала практики»**. Эта фаза совпадает с периодом полового созревания. Подросток начинает конфликтовать с родителями, демонстрирует «неповиновение», ведет себя значительно более автономно.
- **«Период сближения»**. Юноши и девушки по-прежнему сохраняют свою автономию, но при этом готовы к более доверительным отношениям со своими родителями.
- **«Период консолидации»**. Юноши и девушки открыты для доверительных и уважительных отношений с родителями. Но уже с позиции взрослых, а не детей, как это было в их более раннем возрасте.

(Josselsson, 1980)

Сепарация как модель отношений

Факторы:

- отношение к отделению,
- процесс сепарации,
- отношение к родительской роли,
- отношение к взрослости ребенка.

Модели:

- преданные,
- разорванные,
- авторитетные,
- эксплуатирующие,
- дистанцированные,
- зависимые,
- манипулятивные,
- уважительные.

(Сытько, 2014)

Результат сепарации

- человек может поддерживать **функциональные отношения** в своей семье (как ядерной, так и расширенной), при этом **сохраняя достаточную автономность** в заботе о себе, о близких, решении своих вопросов и так далее;
- человек может **переживать разлуку** с кем-то значимым: близкий человек, какое-то событие и т.д.;
- человек в полной и эффективной мере может пройти процесс переживания расставания, разлуки, совладания с **сепарационной тревогой без угрозы личностной идентичности** и дальнейшей готовности к вступлению в эмоционально близкие отношения с кем-то еще.

Структура сепарации

- 4 аспекта (компонента) сепарации:

1) **конфликтологическая независимость** – отсутствие негативных переживаний и внутренних конфликтов в ситуациях возникновения противоречий с родителями; (**стиль сепарации**)

2) **аттitudная (когнитивная) независимость** – независимость убеждений, мировоззрения человека от установок родителей;

3) **эмоциональная независимость** – независимость от родительского одобрения, эмоциональной поддержки со стороны родителей;

4) **функциональная (поведенческая) независимость** – самостоятельность в решениях и действиях.

- учет особенностей сепарации **от отца и от матери.**

(Hoffman, 1984).

Близость

- **самораскрытие** партнёров (аутентичное выражение сокровенных мыслей и чувств) (Fast, 1978, Cordova, 2001, Ziyad, 2014) ;
- **разделение** с партнёром сильных переживаний (Hatfield, 1979);
- **ощущение надежности и безопасности** отношений;
- **принятие** друг друга (*искреннее сопереживание, сопричастие, эмоциональная поддержка*) (Miculincer, Shaver, 2007);
- **взаимное доверие и симпатия** (Jourard, Lasakow, 1958);
- **доброта** как отсутствие желания ранить другого (Ziyad, 2014);
- желание близкого **физического контакта** (Hatfield, 1979);
- **взаимодействие**: самопредъявление, позитивная включенность (внимание к партнёру и его принятие) и **взаимопонимание** (Prager, 1985);
- особое переживание общности с другими, достигаемое посредством **взаимной представленности**, динамическое **объединение Я и Другого** (Станковская, Хохлачева, 2019);
- «**интерсубъективность**» — мера, в которой люди наделяют совместный опыт общей интерпретацией» (*Shutway , 2003*);
- **риск**, чередование открытости и отграничения в отношениях (Станковская, Хохлачева, 2019);
- **включением другого в Я-концепцию** общие когнитивные элементы (Mashek, Aron, Boncimino, 2003);
- **взаимное знание** (я знаю, что ты знаешь, что я знаю) (Ziyad, 2014).

Межличностная зависимость

(созависимость, межличностная зависимость, любовная зависимость, межличностная аддикция)

- проявление *«расстройства личности зависимого типа»* (Меделевич, 2007, Кочарян, Фролова, 2007).
- *«шаблонная субъективная реакция человека на то, что имеет для него особое значение — что-то, что он воспринимает как настолько безопасное и успокаивающее, что он не в силах без этого обойтись»* (Пил, 2005).
 - *Ощущение комфорта и благополучия*, получаемое при взаимодействии с объектом аддикции;
 - *Ухудшение и утрата других интересов и способностей человека*, как следствие общее ухудшение его жизненной ситуации.
- поведение, характеризующееся *неконтролируемыми и повторяющимися проявлениями заботы и внимания* к партнеру (Егоров, 2015).
- привычный набор форм **поведения** или **дефектов характера**, который приводит к *снижению способности вступать во взаимные отношения и поддерживать их* (Елизаров, 2003).
- наиболее простой способ *избежать столкновения со сложной реальностью*, кризисных переживаний, необходимости личностного становления и развития (Макушина, 2011).

Понимание зависимости в разных подходах

- В **психоанализе** зависимые отношения рассматриваются, как *патологические и дефицитарные*. Зависимость присутствует в симбиотических и нарциссических отношениях, поддерживаемая *защитными механизмами*. Отношения между двумя людьми становятся искаженными, размываются границы между реальностью и фантазией, а также психологические границы между двумя людьми (Лейбин, 2008).
- С точки зрения **гештальт-подхода** зависимость в отношениях подразумевает под собой *слияние* (конфлюэнцию). Слияние связано с *невозможностью отделить свои желания, чувства, переживания* от того, что испытывает партнер. Это помогает сблизиться, но создает риск потери свободы, утраты понимания собственных потребностей и желаний (Лебедева, Иванова, 2005).
- В **транзактном анализе** – размытие личностных границ, *игнорирование своих Эго-состояний*. Отношения устанавливаются между Эго-состояниями «Родитель» со стороны одного партнера и «Ребенок» со стороны другого, отсутствие реальной близости между Эго-состояниями «Взрослый» (Стюарт, Джойнс, 1996).

Признаки межличностной зависимости

- потеря доступа к собственной личности,
- размытие личностных границ,
- неготовность сталкиваться с трудностями,
- сужение личного пространства, собственных интересов и способностей,
- слабая опора на себя (неуверенность),
- эмоциональная опора на других – потребность в опеке и поддержке со стороны других людей, зависимость от внешней оценки;
- неспособность выстраивать равные партнерские отношения,
- **потеря автономии.**

Зависимость vs контрзависимость

Созависимость — болезненная привязанность к другому человеку.

Контрзависимость - последовательное избегание близких отношений, отстраненность, эмоциональная закрытость и изоляция.

- контрзависимые люди часто активные, яркие, сильные, внешне демонстрирующие *высокий социальный успех*; нередко демонстрируют *чувство превосходства*, пренебрежительном отношении к другим.
- они *панически не доверяют* другим, боятся последствий, стремятся быть абсолютно самостоятельными. Им трудно расслабиться, ослабить контроль.
- внутри они ощущают сильнейшую потребность в близких отношениях и одновременно сильный *страх*. Испытывают чувство *стыда или вины* за то, что нуждаются в этом.
- *гипертрофированно требовательны к себе*, постоянная гонка к недостижимому идеалу, *самобичеванию*.
- выраженное *чувство одиночества и подавленности*.
- **Независимость** – автономия, самостоятельность, ориентация на собственные ценности без агрессивного отстаивания границ, но и без учета другого.
- **Взаимозависимость**- гибкость в отношениях, умение договариваться и учитывать интересы друг друга, сближение без страха потерять себя в отношениях.

(Берри и Дженой Уайнхолд)

Варианты межличностной зависимости

- **чрезмерная зависимость** (необходимость очень близкого эмоционального контакта со значимыми людьми, сильная потребность в получении их поддержки, внимания, одобрения, сопровождающаяся чувствами собственной беспомощности, несамодостаточности и тревоги);
- **дисфункциональное отделение** (сложности в установлении близких эмоциональных отношений с другими людьми, связанные со страхом «потери себя» в отношениях и убеждением о преимуществах быть независимым и самодостаточным);
- **здоровая зависимость** (гибкость в выстраивании межличностных отношений, способность устанавливать близкий эмоциональный контакт, сохраняя при этом собственную автономность в поведении).

(Р. Борнштейн)

Здоровая зависимость

- Зависимость – это потребность и желание человека разделять свои переживания с другим, средство достижения близости в отношениях.
- чувствует свою силу и готов делать самостоятельный выбор,
- может на время выходить из отношений и возвращается с интересом;
- осознает свои границы и границы партнера;
- уважает и себя, и партнера;
- обретает свою идентичность в близости с другим;
- может проявлять разные (позитивные и негативные чувства) и способен предъявлять разные реакции партнеру, принимая ответные реакции партнера;
- использует прямые и ясные послания, может соглашаться и уступать, может спорить;
- может сохранять свою автономность (свои тайны, свою самостоятельность), не чувствуя ни вины, ни тревоги, ни обиды.

Сценарии воздействия любви на человека

Пессимистический

любовь делает человека зависимым от объекта любви, приводит в состояние тревожности, создает препятствия для самореализации и личностного роста.
«Свободному человеку любовь не нужна»

Оптимистический

предполагает личностный рост в условиях реализации межличностных отношений со значимым другим, снижение тревожности, формирование личностной независимости.
«Свободный человек способен к настоящей любви»

Уровни любви

- Уровень **чувственности** (выражение биологических влечений)
- Уровень **нежности** (личностные отношения, интроекция материнской любви (Э.Берн, Р.Мэй))
- Противоречия разрешаются только на стадии зрелой любви (З.Фрейд)

Модусы любви

- Любовь как **обладание** (средство обмена)
- **Дефицитарная любовь** (восполнение дефицита, удовлетворения потребностей)
- **Поиска** (предоставления) **защиты, близости, опеки**
- Любовь как **бытие** (творчество, активность). (Э.Фромм)
- **Любовь как бытие** (любовь - самооценność). (А.Маслоу)
- **Стремления** (стимулирования) к **независимости, автономии** (З.Фрейд)

Развитие способности любить

- стадия **привязанности** как *симбиотической связи* (родители – источник удовлетворения потребностей);
- стадия **дифференциации** (отношения строятся по стандартным правилам, не предполагается ценность автономия личности);
- стадия **автономизации и индивидуализации** (появляется эмоциональная автономность; осознание себя как цельной индивидуальности; отношения начинают строиться *осознанно и произвольно*).
- На третьей стадии появляется возможность установления подлинной *близости и интимности*, формируются зрелые формы любви.

Компоненты зрелой любви - 1

- **Забота о партнере** – *способность отдавать*, не регламентированная соображениями выгоды и эквивалентности обмена.
- **Ответственность** - *свобода выбора* принятия заботы о партнере, готовность к самоотдаче и утверждения себя в другом. Не означает присвоения права принимать решения за другого, даже если другой уступает в опыте, мудрости, образованности; не допускает манипулирования партнером во имя достижения, пусть даже самых высоких целей.
- **Уважение** партнера - *признание его права на выбор собственного жизненного пути*, даже если этот выбор представляется необоснованным. Вера в то, что партнер способен осуществить собственный разумный выбор.
- **Знание** - построение отношений любви с *учетом потребностей, интересов и стремлений каждого из партнеров*. В основе - процесс децентрации, развитие способности увидеть проблему глазами всех ее участников, с учетом различных познавательных перспектив.

Компоненты любви -2

- уважение,
- положительные чувства к партнеру,
- эротические чувства,
- потребность в положительных чувствах партнера,
- чувство близости и интимности,
- **чувство враждебности** (вытекает из слишком короткой дистанции между партнерами и слишком большой эмоциональной близости).

(Р.Хатисс)

Э. Фромм:

любовь характеризуется **исключительностью**, которая проявляется во всем:

- исключительности партнера;
- исключительности самих отношений.

С.Л. Рубинштейн:

Любовь - утверждение бытия человека. человек обретает *исключительное существование для другого человека*, проявляющееся в *избирательном чувстве*: он самый существующий из всего существующего.

Искажения чувства любви

К. Хорни:

Невротическая потребность в любви - *преувеличенная потребность* человека в эмоциональной привязанности, положительной оценке себя со стороны окружающих и преувеличенная чувствительность к фрустрации этих потребностей, проявляющаяся в непомерном страхе отвержения, реального или воображаемого.

Невротическая любовь:

- **неразборчива** (носителю этой любви хочется, чтобы его любили все);
- **не насыщаема** (человеку постоянно требуется подтверждение своей значимости, исключительности для партнера, доказательства любви словом и делом);
- **навязчива** (стремление любыми средствами сохранить свое исключительное положение для партнера: угрозами, шантажом, вызыванием жалости, подкупами);
- высокая степень **ревности** как желание сохранить свою исключительность;
- сильный **страх быть отвергнутым**.

Теория привязанности Дж. Боулби

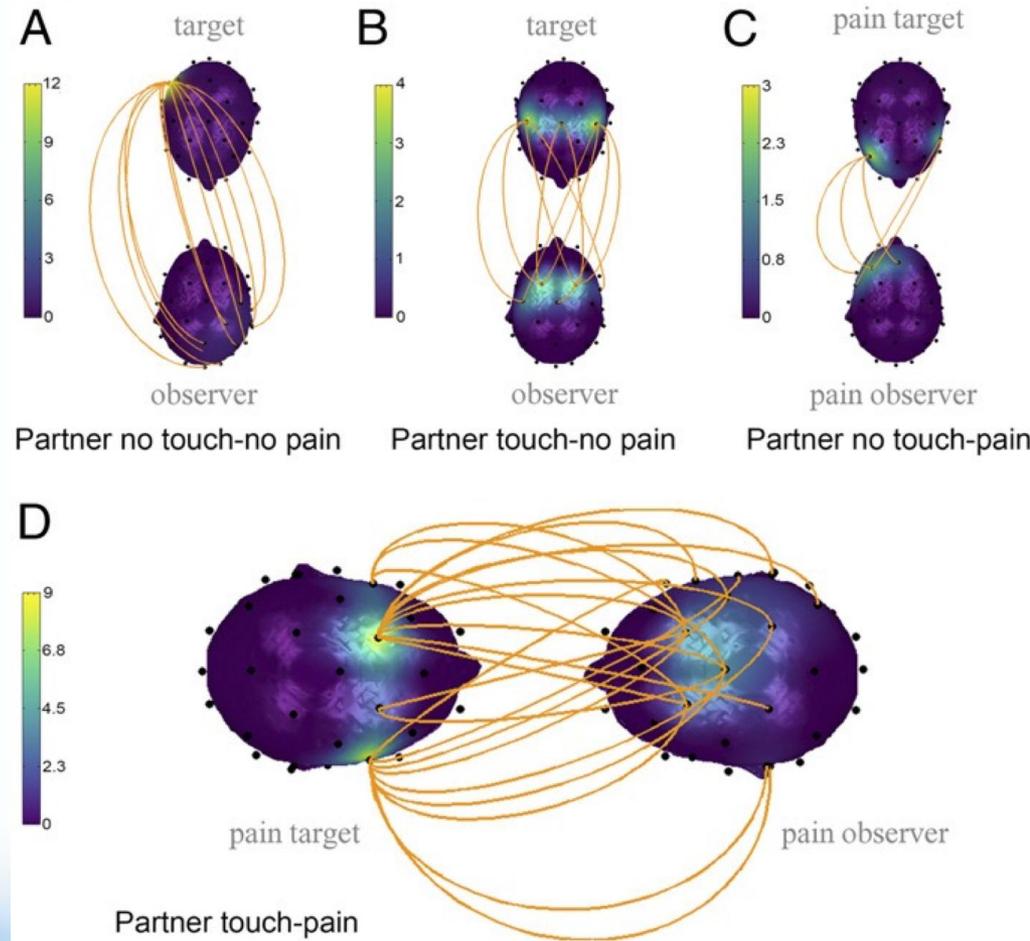
- **Привязанность** - «биологический инстинкт, в котором ребёнок начинает *искать близости к значимому взрослому, когда чувствует угрозу или дискомфорт*.
- Поиск и поддержание **контакта** – это *врожденная потребность* человека.
- **Изоляция** *травмирует*.
- **Надежная связь** *предоставляет безопасное убежище* для возврата и надежную базу.
- **Потребности в связи, поддержке и заботе** являются *ключевыми*
- **Доступность и отзывчивость** *создают привязанность*.
- Для *успешного социально-эмоционального развития*, и в частности для того, чтобы научиться эффективно регулировать свои чувства, ребёнок должен развивать отношения, как минимум, с одним значимым взрослым.
- **Главной целью** поведенческой системы привязанности является *поддержание значимого взрослого в доступности*. «Угроза» активирует поведенческую систему привязанности.

Привязанность облегчает физическую боль и взрослым

Павел Голдштейн

(Хайфский университет) выяснил, что:

- Прикосновение близкого человека (партнера) во время болевого воздействия значительно снижает болевые ощущения
- прикосновение повышает уровень эмпатии между партнерами.



Goldstein P. et al.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1703643115>

Типы привязанности (эксперименты М.Эйнсворт)

- **1) Надежная, безопасная привязанность.** Младенцы искали близости и утешения. Матери очень отзывчивы. Формируется чувство безопасности и защищенности.
- **2) Тревожно – избегающая (безразличная).** Дети отворачивались от матери, когда она возвращалась. Ребенок угрюм, замкнут, не допускает доверительных отношений, хотя может любить животных. «никому нельзя доверять».
- **3) Тревожно – устойчивая (амбивалентная).** Ребенок стремится к матери, огорчается при расставании, но после воссоединения амбивалентен, часто уходит от матери. Постоянно демонстрирует двойственное отношение к близкому взрослому: «привязанность - отвержение», то ластится, то грубит и избегает.
- **4) Дезорганизованная** —дети научились выживать без привязанности, отказываясь от привязанности в пользу силы: им не надо, чтобы их любили, они предпочитают, чтобы их боялись. Характерно для детей, подвергавшихся систематическому жестокому обращению и насилию, и никогда не имевших опыта привязанности. Часто у детей, с дезорганизованной привязанностью мать страдала от депрессии, жестоко обращалась с ними.

Четырехкомпонентная модель привязанности К. Бартоломью и Л. Хоровитца



Двухфакторная модель привязанности К. Бреннена



Стратегии отношения к миру

- Чувство любви связано с удовлетворением у ребенка *потребности в безопасности*, которое зависит от качества родительского ухода.
- «**Базальная тревожность**» - переживание мира как всемогущего, враждебного агрессивного, а себя в мире как беспомощного, уязвимого и незащищенного.

Невротические стратегии

- **Движение к людям** (уступчивость, конформность, зависимость);
- **Движение от людей** (изоляция, уход, отказ от близких отношений)
- **Движение против людей** (враждебность, конфронтация, попытки подчинять себе других)

(К.Хорни)

Стиль жизни

- специфическая устойчивая реакция индивида на переживание чувства неполноценности, слабости и неуверенности (активность в решении собственных проблем).
- определяется чувством общности (общественным интересом),
 - **Управляющий тип.** Самоуверенность, напористость, низкий социальный интерес. Активность без заботы о благополучии других, идея превосходства над внешним миром. Жизненные задачи решают во враждебной, антисоциальной манере.
 - **Берущий тип (получающий).** Низкая активность и соц. интерес. Относятся к внешнему миру паразитически и удовлетворяют большую часть своих потребностей за счет других.
 - **Избегающий тип.** больше опасаются неудачи, чем стремятся к успеху, социально-бесполезное поведение и бегством от решения жизненных задач.
 - **Социально-полезный тип.** высокая степень социального интереса и активности, проявляет истинную заботу о других и заинтересован в общении с ними. Осознает, что решение этих жизненных задач требует сотрудничества, личного мужества и готовности вносить свой вклад в благоденствие других людей.

Стереотипы взаимодействия

При угрозе отношениям:

- Протест
 - Возмущение и цепляние
 - Депрессия и отчаяние
 - Отчуждение и обособление
- жесткие взаимодействия отражают / создают эмоциональные состояния;
- тяжелые эмоциональные состояния отражают / создают жесткие взаимодействия;
- партнеры в сложных отношениях застревают в своем порочном круге, негатив нарастает.



Взгляды на баланс сфер жизни

Полюс сегментации
Дефицитарная модель
Теория раздела

Полюс интеграции
Экспансивная модель
Теория границ

1900 – 1960

1970 – 1990

1980 – наши дни

- Разделение сфер;
- Акцент на **негативных** последствиях взаимного влияния сфер.

Конфликт



- Сегментация
- Структурный функционализм

- Связь сфер;
- Акцент на **негативных** последствиях взаимного влияния сфер.

Компенсация



- Компенсация
- Дополнительная и реактивная компенсация

- Связь сфер;
- Учет **позитивных и негативных** аспектов;
- Акцент на **позитивных** последствиях взаимного влияния сфер.

Баланс



- Побочный эффект
- Рольевое усиление
- Обогащение

аналогия с балансом близости - автономии

Выводы - 1

- Потребности в близости и автономии – врожденные и базовые для человека;
- Воспринимаются как взаимоисключающие, но, фактически, составляют диалектическое единство;
- Зрелая автономия предполагает высокую самоэффективность и успешность построения близких отношений;
- Четкие внутриличностные и межличностные границы обеспечивают их гибкость (в свою очередь, обуславливаясь гибкостью) и повышают компетентность в межличностных отношениях, ощущение регуляции сближения и отдаления;
- Достижение зрелой автономии – длительный и сложный процесс, связанный с индивидуацией / дифференциацией и сепарацией от родительских фигур;
- Успешная сепарация возможна на базе достаточной близости с родителями (опоры) и сама обеспечивает достижение эмоционально близких равноправных отношений с родителями и партнерами.
- Близость – сложное явление, включающие поведенческие, эмоциональные, когнитивные и ценностные аспекты. Является одновременно целью и средством близких (романтических и супружеских) отношений.
- Потеря автономии – не близость, а зависимость. Понятие близости близко к понятию здоровой зависимости.
- Дисфункциональная зависимость отражает низкий уровень самоэффективности / самодетерминации/ автономии. Но отказ от здоровой зависимости – обратная сторона (маска) дисфункциональной зависимости.

Выводы - 2

- Сценарии построения любовных отношений зависят от оптимистических или пессимистических установок в отношении любви, ориентации на дефицитарную или бытийную любовь (что, в свою очередь, связано с уровнем автономии).
- Умение любить закладывается родителями и развивается в течение жизни в разных близких отношениях. Зрелая любовь формируется к зрелому возрасту, но при неблагоприятных условиях формируются искажения любви и застревания на более инфантильных формах любви.
- Тип детской привязанности к родителям – база для развития любви (взрослой привязанности), которые отличаются равноправием партнеров.
- Для взрослых людей привязанность не утрачивает актуальность, обеспечивая безопасность и утешение.
- Стиль взрослой привязанности и взаимодействия в близких отношениях определяется наличием опыта надежной или ненадежной привязанности, отношением к себе и Другим, к миру.
- Характер текущих отношений делает нашу привязанность более надежной или ненадежной, определяя соотношение близости и автономии. Только надежные отношения дают ощущение принятия и подтверждения и максимальные возможности для самореализации.
- Современное понимание баланса разных сфер жизни / личности подчеркивает позитивные влияния, взаимное усиление и обогащение.

Взаимобусловленность близости и автономии

- партнеры **более мотивированы и способны поддерживать отношения**, когда они чувствуют себя **связанными** со своим партнером и в то же время сохраняют чувство **автономии**. (Kluwer et al, 2020).
- **Близость** в отношениях обеспечивается удовлетворением потребностей и **подтверждением идентичности друг друга**.

Циклы:

- взаимодействие – самопредъявление (вербальное и невербальное) - позитивная включенность (внимание к партнёру и его принятие) - взаимопонимание – более открытое и активное взаимодействие (Prager, 1985).
- Раскрытие партнера 1 – доброта и принятие партнера 2 - доверие п. 1 – симпатия п. 2 – еще большее раскрытие п..1 и поощрение к взаимному раскрытию п.2. (Jourard, Lasakow, 1958)

Ваши
вопросы и
комментарии?

Контакты:
chebotarevy@yandex.ru

+7 985 998 23 30

Спасибо за внимание!



МГППУ – УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ ЛЮДЕЙ



МГППУ.РФ