

Ивахнова Иветта Дмитриевна

**ЛЮБОВНАЯ АДДИКЦИЯ: ВОЗМОЖНОСТИ И ОСОБЕННОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Специальность 37.04.01 - Психология

Автореферат
магистерской работы

Саратов 2017

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования любовной аддикции определяется следующими содержательными моментами.

1. Растущей напряженностью аддиктивной ситуации в обществе, которая проявляется, помимо прочего, в увеличении количества несчастных союзов, в основе которых лежат дисгармоничные отношения, страдания партнеров. Современное общество, помимо таких характеристик, как информационное, сетевое, общество потребления, риска, номинирует и как аддиктивное общество, в котором расширяется индивидуально-личностное пространство зависимости, прежде всего негативной и патологической.

2. Эта тема представляет иную формулировку традиционных вопросов: о нормальном и отклоняющемся поведении, о границах социально-психологических событий. Важным представляется вопрос о различиях между нормальной любовью и любовной аддикцией.

3. При отсутствии точной статистики распространенности этого феномена, в научном дискурсе приводятся отдельные данные, свидетельствующие о достаточно высокой степени встречаемости любовной аддикции.

4. Любовная зависимость представляет собой одну из форм зависимости в отношениях, социальной зависимости. В проблемное поле зависимого поведения вовлекается широкий круг людей: многочисленные действующие лица, созависимые личности (члены их семей, родственников, друзей), специалисты по социальной и психологической реабилитации. Это поведенческое расстройство имеет негативные социальные проекции: невозможность создать и/или сохранить семью, конфликты, преступления, самоубийства, что актуализирует необходимость превенции и научно обоснованных мер по нивелированию деструктивных проявлений и последствий аддиктивного поведения.

5. Латентностью самого процесса любовной аддикции. Большинство зависимых людей, пока не дойдут до последней стадии, считают себя совершенно здоровыми людьми, которые смогут остановиться, как только захотят. В связи с этим фактом люди с такого рода поведенческим расстройством редко обращаются за психологической помощью.

6. Актуальность проблемы зависимого поведения имеет и экономическую составляющую. Различного рода зависимости, в том числе и любовная зависимость, обходятся обществу весьма дорого, так как крадут у активных членов общества время полноценной жизни и энергию здоровья, мешают социокультурному развитию, лишают человека социальных потребностей.

7. Актуальность данной проблемы связана с необходимостью поиска оптимальных технологий реабилитации зависимой личности, нивелирующих ее психосоматические и невротические расстройства. В тоже время, сформировавшийся в российской социальной реальности рынок услуг, оказывающих психологическое (психотерапевтическое) и иное влияние на зависимую личность с целью её социально - психологической адаптации в обществе, устранения патологически - зависимого поведения переполнен различными профессиональными и околону научными группами, в деятельности которых непросто разобраться не только специалистам, но и простым обывателям, зачастую не отслеживающим и не понимающим, какого рода помощь зависимой личности нужна.

Степень научной разработанности проблемы. Проблематика зависимой личности достаточно активно разрабатывается в социально-гуманитарном знании. Сложился солидный теоретический багаж разнообразной (философской, социологической, психологической) литературы, дающий определенные концептуально-теоретические представления и солидную эмпирическую базу для осмысления темы и сюжетов исследования. Проблема любовной аддикции является кросс-научной и активно развивающейся областью психологических исследований.

В современном психологическом контексте можно выделить следующие основные направления исследования любовной зависимости.

1. Понятие любовной зависимости.

Поиск осуществляется в следующих направлениях: 1) любовная аддикция как ситуация социально-психологического напряжения (В.Мясищев, Е. Климов, В. Столин, А.Егоров), как способ социального взаимодействия (В. Мерлин, Н. Левитов, Ф. Василюк, М. Мескон, К. Томас, М. Дойч, Б.И. Хасан); 2) любовная зависимость как особое противоречивое состояние личности, характерное для классической западной психологии (З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, Э. Эриксон); 3) когнитивные составляющие любовной зависимости (К. Левин, Л.Фестингер).

В современном научном дискурсе любовная зависимость рассматривается как разновидность аддиктивного поведения, которое в свою очередь анализируют в качестве девиантного, социально-негативного, патологического явления. Имеет место противоречие между фактической представленностью множества исследований различных форм аддиктивного поведения и отсутствием официального признания аддикции в качестве самостоятельного явления.

2. Выделение и анализ социальных условий формирования любовной аддикции, механизмов нарушения процесса социализации.

В фокусе внимания ученых — феномен созависимости, фиксирующий вовлечение в пространство любовной зависимости большого круга людей. В работах О. Макушиной, А. Асеевой выделяются следующие факторы формирования аддиктивного поведения: антисоциальное окружение; отсутствие полноценного воспитания в семье; подражание поведению родителей; различные виды дезадаптации; личностные деформации человека. В основе межличностной зависимости лежит бессознательный страх перед близкими отношениями, которые ассоциируются с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке, а также ранний детский опыт, сформировавший у ребёнка убеждение в преимуществе независимости и

самодостаточности по сравнению с близостью и привязанностью. Научный поиск Е. Змановской, В. Рыбникова сосредоточен на проблеме аддиктивных социальных установок, лежащих в основе аддиктивного поведения, что порождает аддиктивное отношение к жизни .

3. Классификация видов любовной аддикции.

Можно констатировать отсутствие единого подхода в многочисленных попытках классификации любовной аддикции (Е. Волков, И. Запесоцкая, А. Карпов, В. Козлов, А. Никишина). В качестве оснований для классификации любовной аддикции выделяют: степень интенсивности, форму протекания, динамические характеристики любовной аддикции. Представлены попытки выделения базовых психологических компонентов аддиктивного поведения на когнитивном, аффективном, коммуникативный уровнях, содержательно описать жизненные стратегии аддиктивного поведения.

4. Психологический портрет аддиктивной личности. В научном дискурсе фиксируется тот факт, что аддиктивную личность отличают черты незрелости: невыраженность интеллектуальных и духовных интересов, твердых нравственных норм, неустойчивость, ненасытность, безответственность, чувство стадности. Подчеркивается, что аддикт хуже переносит трудности повседневной жизни, чем кризисные ситуации. Преувеличение своих достоинств маскирует скрытый комплекс неполноценности. Внешняя социабельность сочетается со страхами перед стойкими социальными контактами и манипулятивностью (А.Личко, Ю.Попов). Отмечается стремление аддикта уходить от принятия решений, говорить неправду, и, в частности, обвинять других, зная, что они не виновны. Для него также характерны тревожность, склонность к колебаниям настроения, стереотипность, повторяемость поведения (И.Голдберг).

5. Исследования особенностей смысловой сферы при отношениях зависимости: ценностных ориетаций, локуса контроля (И. Белашева, И.Еремеев, В. Леонтьев, А. Кроник, М. Яницкий).

6. Технологии превенции, коррекции любовной зависимости (И. Водопьянова, В. Козлов, А. Кузнецов, К. Сандомирский), особенности психологического консультирования любовных аддиктов.

Целью исследования является психологический анализ любовной аддикции в контексте консультативной деятельности. Для достижения поставленной цели выдвигаются следующие **задачи**:

- уточнить ключевые понятия исследования;
- определить общие характеристики любовной аддикции;
- проанализировать проблемное поле любовной аддикции в оценках экспертов;
- выделить особенности консультативной деятельности в отношении любовных аддиктов.

Объект исследования — любовная аддикция как психологический феномен.

Предмет исследования — содержание и проявления любовной аддикции, возможности и особенности психологического консультирования.

Научная новизна исследования находит отражение в следующих позициях:

- предложена авторская интерпретация концепта «любовная аддикция»;
- в авторской интерпретации выделены и содержательно описаны структурные характеристики любовной аддикции;
- получены и проанализированы новые эмпирические данные, которые способствовали включению в научный оборот информации, позволяющей идентифицировать основные факторы, затрудняющие консультативную деятельность;
- оценены в авторской интерпретации особенности консультативной деятельности в отношении любовных аддиктов.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: концептуальные положения о причинах, механизмах формирования,

критериев и стадий зависимого поведения, содержащиеся в работах отечественных и зарубежных психологов (Я. Гилинский, А. Гоголева, А. Егоров, Ц. Короленко, Д. Менделевич, Н. Мехтиханова, Г. Старшенбаум, В. Шабалина); представления о субъекте деятельности и его жизненном пути (К. Абульханова, Л. Анцыфирова, К. Ароне, Е. Брук, А.Гнездилов, Л. Коган, В. Франкл); труды по организации профилактики, коррекции зависимого поведения в современном обществе (А. Гоголева, Н. Залыгина, А. Котляров, К. Лисецкий); работы по выделению особенностей психологического консультирования любовных аддиктов.

Эмпирическую базу работы составили результаты авторского экспертного опроса «Возможности и ограничители консультативной деятельности в отношении любовных аддиктов» (N=15, 2016-2017 гг.). В экспертном опросе в качестве респондентов выступили врачи-психотерапевты, клинические психологи, психологи-консультанты, семейные терапевты г. Саратова.

Результаты исследования.

1. Понятие «любовная аддикция» фиксирует наличие своего рода пристрастия к чему или кому либо в форме рефлексивных, привычных действий, отсутствие повторения которых вызывает негативные эмоции, чувства страха, агрессию. Проявления любовной аддикции фиксируются на личностном, эмоциональном и поведенческом уровне. Полисемантика смыслов любовной аддикции включает ее понимание как: органическую солидарность, выступающую альтернативой одиночеству; как особый стандартизированный порядок, предполагающий контроль за поведением; как отказ от критического мышления и от решения проблем; как нормативная ценность и мотивационная характеристика личности; как сравнительно легкий способ быстрого получения желаемого результата в условиях «унылого и безнадёжного» жизненного существования; как готовность подчиняться, включающая наличие «страсти быть во власти другого».

2. Структурные характеристики любовной аддикции включают: потребность в уходе от реальности и принятие роли; защитные и ритуальные копинг-реакции; инструментальную и эмоциональную зависимость от окружающих, имеющую широкий спектр проявлений: от раболепной пассивности до агрессии. Крайним выражением любовной аддикции является суицидоопасный конфликт, который инициируется разнонаправленными тенденциями: к разрыву тягостных отношений и стремлением продолжать их, несмотря ни на что.

3. Результаты экспертного опроса фиксируют следующие моменты:

- недостаточная информированность о феномене любовной аддикции даже среди экспертного сообщества;
- большинство экспертов смогли назвать отдельные примеры консультативной практики, но считают, что подобная практика пока не распространена. Чаще всего направление любовной аддикции для них либо является фоновой деятельностью, либо пока вовсе не включается в горизонт восприятия;
- трудности в систематике аддиктивных расстройств, в том числе и любовной аддикции;
- объективные различия в логике консультативной деятельности, которые, соответственно, воплощаются в разном типе людей, склонных ею заниматься;
- трудности, традиционные для представителей «помогающих» профессий (психологов, социальных работников, психотерапевтов, врачей), имеющих дело с негативными переживаниями людей и оказывающихся вовлеченными в них. Речь идет о феномене выгорания.

4. В качестве особенностей психологического консультирования в случае любовной зависимости выделяются следующие содержательные характеристики:

- главный акцент делается на исследовании внутренних границ

личности, на активизацию механизмов саморегуляции, обеспечивающих продвижение к личностной целостности и психологической независимости;

- значимым фактором выступает контекст повседневности, в частности, следы, которые личность оставляет как в реальном, так и виртуальном пространстве: это могут быть фотографии, комментарии в социальных сетях, лайки, посты, репосты, ежедневные записи, записи в смартфоне;

- учет межпоколенных различий стратегий межличностных отношений (кооперация - конкуренция);

- разнообразие техник анализа и логик построения консультативной деятельности; в качестве примера в работе представлен драматургический подход И.Гофмана, дающий возможность проанализировать «закулисы» в любовных взаимоотношениях и корреспондирующие стратегии, фиксирующие связь «Я» идеального и реального.

Структура работы включает введение, две главы (четыре параграфа), заключение, список использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновываются выбор темы и ее актуальность, анализируется степень разработанности проблемы, формируются цель и задачи исследования, определяются его предмет и объект, излагаются теоретико-методологические основания диссертации и обозначается его эмпирическая база, раскрываются научная новизна и практическая значимость работы. **Первая глава «Теоретико-методологические подходы к исследованию зависимого поведения»** состоит из двух параграфов и посвящена анализу основных понятий и теоретических подходов, применяемых к исследованию любовной аддикции. **В первом параграфе «Проблема зависимого поведения в психологии»** формируется основной понятийный аппарат исследования, определяются основные его категории. Автор исходит из того факта, что изменения содержательного наполнения понятий во многом

определяются психолого - социальными трансформациями: в современном аддиктивном обществе расширяется индивидуально-личностное пространство зависимости, прежде всего негативной и патологической. Для формирования авторского психологического концептуального ряда базовыми выступают понятия зависимого поведения, любовной аддикции. Содержательный анализ понятия позволил автору определить любовную аддикцию как своего рода пристяжку к чему или кому либо в форме рефлексивных, привычных действий, отсутствие повторения которых вызывает негативные эмоции, чувства страха, агрессию. Проявления любовной аддикции фиксируются на личностном, эмоциональном и поведенческом уровне. приспособление к новым окружающим условиям, которое может оцениваться и характеризоваться как вариативное в исправительном отношении. Понятие любовной аддикции включает два содержательных момента: структурный и динамический. Структурный компонент фиксирует элементы-универсалии любовной аддикции: потребность в уходе от реальности и принятие роли; защитные и ритуальные копинг-реакции; инструментальную и эмоциональную зависимость от окружающих, имеющую широкий спектр проявлений: от раболепной пассивности до агрессии. Крайним выражением любовной аддикции является суицидоопасный конфликт, который инициируется разнонаправленными тенденциями: к разрыву тягостных отношений и стремлением продолжать их, несмотря ни на что. Динамический компонент дает возможность рассмотреть процессуальный характер любовной аддикции, выделить и охарактеризовать стадии ее формирования. Автор анализирует теоретические подходы и методологические основания психологического исследования зависимого поведения, раскрывает их эвристический потенциал для анализа феномена любовной аддикции (психоанализ, когнитивные модели объяснения, транзактный анализ, символический интеракционизм, факторный анализ, деятельностный подход).

Во втором параграфе «Феноменология любовной зависимости»,

использование историко-психологического метода позволило автору проанализировать направления исследований любовной аддикции. Так, Т. Парацельс использовал для обозначения любовной аддикции термин «любовная болезнь» применительно к мужчинам благородного происхождения, которые оставляли все нажитое добро и социальные связи ради женщины. Ж. Ламетри дал содержательное описание любовной зависимости пациентов, оставивших свои семьи.

Автор фиксирует наличие внутренней логической противоречивости термина любовная аддикция. Показано, что любовь в сознании людей связана с радостью, счастьем, положительными эмоциями. Поэтому трактовка любовной зависимости как «плохой, болезненной любви» воспринимается с определенными трудностями, возникает потребность преодолеть этот диссонанс. В психологическом дискурсе также традиционно любовь рассматривается как один из факторов личностного развития человека (А. Маслоу, С. Рубинштейн, М. Клейн, И. Кон; С. Несына), как способ установления эмоциональных отношений с окружающими (Дж. Боулби, М. Эйнсворт, М. Лисина, Т. Марцинковская, Ф. Шейвер), как основа института брака (Э. Эриксон, М. Селигман, А. Кинзи, В. Бусаров). Автор анализирует и синтезирует представленные в психологической литературе типологии любовных аддиктов (Е. Егоров, С. Пибоди, С. Ворошилин), по разряду содержания и интенсивности проявлений приводит авторскую любовной зависимости. 1. «Чрезмерная любовь», под которой понимается поведение человека, характеризующееся интенсивностью и экстремальностью переживания любви. 2. Неразделенная любовь, проявляющаяся в наличии трудностей в выражении и реализации своих эмоциональных потребностей. 3. Навязчивая любовь - состояние, когда человек чувствует в себе тотальное желание быть с другим человеком, не выносит сепарации с ним. 4. Сталкерство, который объединяет элементы поведения, включающие повторные и продолжающиеся попытки навязать другому человеку нежелательное для него знакомство и/или контакт.

Во второй главе «Психологическая рефлексия трудностей психологического консультирования» проводится анализ перспектив и барьеров развития консультативной деятельности.

В первом параграфе «Феномен любовной аддикции: оценки экспертов» автор на основе качественных ($N = 15$) данных исследует степень осведомленности экспертов о теме любовной аддикции, их представления об идентификации любовной аддикции, их оценки текущей практики консультативной деятельности. Данные, полученные в ходе проведения исследования позволили автору выделить следующие проблемные темы: недостаточная информированность о феномене любовной аддикции, даже среди экспертного сообщества (восемь респондентов имеют о нем только самые общие представления; остальные семь оказались знакомы с термином, но скорее теоретически, на примерах зарубежной практики); для большинства экспертов консультативная практика либо является фоновой деятельностью, либо пока вовсе не включается в горизонт восприятия; трудности в систематике аддиктивных расстройств, в том числе и любовной аддикции; объективные различия в логике консультационной деятельности, которые, соответственно, воплощаются в разном типе людей, склонных ею заниматься; трудности, традиционные для представителей «помогающих» профессий (психологи, социальные работники, психотерапевты, врачи), имеющих дело с негативными переживаниями людей и оказывающихся вовлеченными в них. Речь идет о феномене выгорания. Во втором параграфе «Особенности психологического консультирования аддиктивно зависимых от романтических отношений» представлен анализ основных особенностей психологического консультирования. Показана тесная связь профилактики зависимостей с психологическим консультированием, главной функцией которого является минимизации негативных проекций зависимого поведения на различные сферы человеческой жизни. Автор под консультированием понимает профессиональную помощь человеку или группе людей (например,

организации), ориентированную на поиск путей разрешения или решения проблемной ситуации. Выделены и проанализированы основные подходы к психологическому консультированию: а) проблемно-ориентированное консультирование, фокусирующееся на анализе сущности и внешних причин проблемы, поиске путей ее разрешения; б) личностно-ориентированное консультирование, направленное на анализ индивидуальных, личностных причин возникновения проблемных и конфликтных ситуаций и путей предотвращения их в будущем; в) консультирование, ориентированное на выявление ресурсов для решения проблемы. Раскрыты содержательные характеристики психологического консультирования: главный акцент делается на исследовании внутренних границ личности, на активизацию механизмов саморегуляции, обеспечивающих продвижение к личностной целостности и психологической независимости; значимым фактором выступает контекст повседневности, в частности, следы, которые личность оставляет как в реальном, так и виртуальном пространстве: это могут быть фотографии, комментарии в социальных сетях, лайки, посты, репосты, ежедневные записи, записи в смартфоне; учет межпоколенных различий стратегий межличностных отношений (кооперация - конкуренция); разнообразие техник анализа, к примеру в работе представлен драматургический подход И.Гофмана, дающий возможность проанализировать «закулисы» в любовных взаимоотношениях и корреспондирующие стратегии, фиксирующие связь «Я» идеального и реального.

В заключении подводятся итоги исследования, формулируются основные выводы работы.

Основные результаты исследования отражены в следующих публикациях

1. Ивахнова И.Д. От игры к игровой зависимости: социокультурный анализ / М. Э. Елютина, И.Д. Ивахнова / Российское общество в зеркале социологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции

"Игровая зависимость как междисциплинарная проблема 10.12. 2015 г.): Сб. науч. трудов. - Саратов: ООО Издательский Центр "Наука", 2015. - Вып.15. С.7-10.

2. Ивахнова И.Д. Практика заботы о старых вещах / М.Э. Елютина, И.Д. Ивахнова / Современная формула заботы: консолидация идей и ресурсов (Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Современная формула заботы: консолидация идей и ресурсов" 26.03.2016 г.): Сб. науч.трудов. - Саратов: ООО Издательский Центр "Наука, 2016.

3. Ивахнова И.Д. Любовная аддикция как социально-психологический феномен / Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Практики заботы в современном обществе":Саратов: Изд-во "Саратовский источник", 2017. С. 104-107.