

СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ КАК КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ

Дитюк А.А.

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия, e-mail: a-dityuk@yandex.ru

Описывается специфика эмоциональных состояний как структурного компонента психологической сепарации, рассматриваются взгляды различных авторов на этот вопрос. Психологическая сепарация понимается как явление психологического отделения взаимозначимых субъектов друг от друга, в результате которого происходит трансформация их отношений, а также достижение когнитивной, эмоциональной и функциональной независимости каждым из сепарантов. Эмоциональный компонент психологической сепарации включает в себя следующие эмоциональные состояния: горевание по поводу отделения и окончания прежних отношений; преодоление сепарационной тревоги; переживание радости и интереса, обусловленных отделением; отсутствие чувства вины, гнева, недоверия и тревоги в отношениях с партнером по сепарации, а также независимость от его одобрения и/или поддержки; принятие нового статуса отношений и новых ролевых позиций; создание отношений с новым объектом привязанности, переживаемых как комфортные и безопасные, или трансформация прежних отношений привязанности в качественно новые.

Ключевые слова: психологическая сепарация, эмоциональный компонент сепарации, сепарационная тревога, межличностные отношения.

SPECIFICITY OF EMOTIONAL STATES AS A COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL SEPARATION

Dityuk A.A.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia, e-mail: a-dityuk@yandex.ru

This article describes the specifics of emotional states as the structural component of psychological separation. The article considers the views of various authors on this question. Psychological separation is understood as a phenomenon of psychological parting from each other, which resulted in the transformation of their relationship, as well as the achievement of cognitive, emotional, and functional independence of each of separants. The emotional component of psychological separation includes the following emotional states: mourning due to separation and the end of the previous relationship; overcome separation anxiety; experience joy and interest due to the separation; lack of a sense of guilt, anger, distrust and anxiety in a relationship with a partner of the separation and independence of his approval and / or support; adoption of a new status of relations and the role of new products; the establishment of relations with the new object of affection, is experienced as comfortable and safe, and the transformation of the former relations to a qualitatively new attachment.

Keywords: psychological separation, emotional component of psychological separation, separation anxiety, interpersonal relationships.

Феномен сепарации понимается в психологии как явление психологического отделения взаимозначимых субъектов друг от друга, в результате которого происходит трансформация их отношений, а также достижение когнитивной, эмоциональной и функциональной независимости каждым из сепарантов [4]. Как видно из определения термина, такое отделение от значимого другого происходит на нескольких уровнях: когнитивном, поведенческом, эмоциональном. Сепарированность на когнитивно-поведенческом уровне осуществляется через достижение личностной идентичности и личностной автономии: такой человек будет иметь свои уникальные ценности, мотивы, каузальные схемы, будет способен делать собственный выбор способа действий на основе

своих внутренних критериев [3]. Однако для успешного отделения необходимы также изменения второго порядка [2], которые заключаются в трансформации интраперсональных отношений сепарантов и их эмоционального содержания. Ведь многие взрослые люди, успешно сепарированные в когнитивно-поведенческом плане, демонстрируют эмоциональную незрелость и чрезмерную реактивность в отношениях со значимыми другими, например, родителями, выросшими детьми, бывшими супругами или друзьями. Подобные наблюдения заставляют задуматься о существовании эмоционального компонента психологической сепарации. Рассмотрим подробнее взгляды различных авторов на данный вопрос.

Обсуждение

Феномен психологической сепарации можно рассматривать на индивидуальном уровне (интрапсихические изменения сепарантов во время отделения), а также на уровне системы отношений, в которую включены индивиды (трансформация интерперсональных связей). Индивидуальные переживания сепарирующегося человека хорошо описаны и проанализированы у авторов психодинамического направления. З. Фрейд считал, что ситуация утраты объекта любви субъективно переживается как потеря части Эго, и эмоциональное отделение происходит посредством «работы печали»: психическая энергия отрывается от утраченного объекта для того, чтобы Я освободилось от прежней привязанности и смогло направлять высвободившуюся психическую энергию на другие объекты [8]. Данная идея Фрейда очень ценна для понимания феноменологии эмоциональной сепарации: любое психическое отделение означает конец прежних отношений, которые должны быть «оплаканы» для того, чтобы завершиться и дать возможность родиться новым. Представляется, что подобный механизм является универсальным для различных ситуаций отделения, будь то развод, окончание дружеских отношений (психическая энергия должна освободиться для создания отношений с другим объектом привязанности) или же кризисы супружеских, детско-родительских отношений (объект привязанности не меняется, но сами отношения должны будут качественно трансформироваться).

Описывая динамику интрапсихической реальности ребенка в процессе сепарации – индивидуации, М. Малер [5] отмечает двойственную эмоциональную окрашенность данного процесса: ребенок, побуждаемый импульсом развития исследовать мир за пределами отношений с матерью, испытывает при этом одновременно радость, интерес и тревогу. Если отношения с матерью ощущаются как надежные, тогда ребенок может использовать ее как стабилизатор (или «вспомогательное Эго») для преодоления тревоги отделения. В этом случае формируется нормальная исследовательская активность и интрапсихическая

автономия как результат успешной сепарации, процесс психического созревания продолжается, что в дальнейшем приведет к структурализации Эго. Если же по каким-либо причинам процесс сепарации – индивидуации блокируется (например, вследствие повышенной тревожности матери или ненадежной привязанности), у ребенка становится гораздо меньше возможностей справляться с тревогой отделения, тогда процесс нормального психического развития нарушается, что может приводить в дальнейшем к невротизации личности. Идеи Малер обогатили понимание сепарации: являясь естественным импульсом развития, эмоциональный компонент этого явления выражен не только гореванием и тревогой, но и переживанием радости и интереса при нормальном протекании процесса.

Вслед за психоаналитиками, Дж. Боулби [1], изучая реагирование ребенка на разлуку с матерью, выделяет три фазы таких реакций: 1) стадия протеста, сопровождающаяся эмоциями страха и гнева; 2) стадия отчаяния, характеризующаяся эмоциями горя и скорби; 3) стадия отчуждения, на которой у ребенка формируются защитные механизмы: здоровая аффективная привязанность к другому человеку или такие механизмы подавления, как изоляция аффекта, вытеснение, замещение и отрицание. Боулби рассматривал гнев в близких отношениях как попытку войти в контакт с недоступным объектом привязанности, различая гнев надежды и гнев отчаяния. Идеи автора легли в основу эмоционально-фокусированной семейной терапии, отдающей первенство важности эмоциональным процессам в формировании паттернов взаимодействия в семье [6].

Дж. Хоффман [10], исследуя виды психологической сепарации юношей и девушек от их родителей, помимо аттитудной и функциональной самостоятельности выделяет конфликтологическую независимость (отсутствие переживаний вины, гнева, недоверия и тревоги в отношениях с родителями) и эмоциональную независимость (отсутствие чрезмерной ориентации на родительское одобрение и поддержку). По мнению автора, полноценная сепарация невозможна без достижения независимости в этих сферах.

Изменения на уровне системы отношений в процессе психологической сепарации описаны представителями системной семейной терапии. Для определения уровня сепарированности индивида М. Боуэн [9] использует термин «дифференциация Я», имея в виду способность человека не заражаться семейной тревогой, ясно различать эмоциональные и интеллектуальные процессы. Автор считает, что хорошо дифференцированный человек будет лучше адаптироваться в социуме, справляться с трудностями, выдерживать тревогу и стресс, будет меньше подвержен болезням. По мнению Боуэна, незавершенная сепарация от родительской семьи снижает качество отношений в супружеской паре, привнося в них ощущение ненадежности и тревоги. Семейная система испытывает одновременно влияние двух разнонаправленных импульсов: развития и поддержания гомеостаза.

Низкодифференцированные семьи менее стрессоустойчивы и организованны, плохо адаптируются к изменениям извне, при возрастании уровня тревоги склонны к эмоциональным крайностям в формировании межличностных отношений (таких как эмоциональный симбиоз и эмоциональный разрыв). Качественная психологическая сепарация, т.е. высокий уровень дифференциации Я, по мнению автора, может быть достигнута, если при сохранении связи с семьей человек становится в позицию наблюдателя и уменьшает свою привычную эмоциональную реактивность во внутрисемейных отношениях. Однако стоит отметить, что контроля на уровне поведения не может быть достаточно для полноценного психологического отделения. Об этом пишут и отечественные психологи: А. Варга [2] считает важным фактом трансформацию самих эмоций между участниками процесса, а Т. Сытько [7] указывает на необходимость изменения отношения друг к другу, принятия новой роли себя и другого (например, отношение родителя к своему взрослому ребенку именно как к взрослому и самостоятельному; а ребенка к родителю – как к реальному человеку со своими достоинствами и недостатками). Таким образом, еще одним из важных составляющих эмоционального компонента психологической сепарации является деидеализация партнера, способность воспринимать значимого другого как реального человека, а не нагруженный проекциями образ, принятие новой роли партнера и себя, а также изменившегося статуса отношений.

Заключение

Резюмируя взгляды различных авторов на эмоциональные процессы, сопровождающие психологическую сепарацию, можно сделать вывод о том, что эмоциональный компонент сепарации в полноценном варианте включает в себя следующие эмоциональные состояния: горевание по поводу отделения и окончания прежних отношений; преодоление сепарационной тревоги; переживание радости и интереса, обусловленных отделением; отсутствие чувства вины, гнева, недоверия и тревоги в отношениях с партнером по сепарации, а также независимость от его одобрения и/или поддержки; принятие нового статуса отношений и новых ролевых позиций; создание отношений с новым объектом привязанности, переживаемых как комфортные и безопасные, или трансформация прежних отношений привязанности в качественно новые.

В заключение стоит отметить, что эмоциональный компонент психологической сепарации включает богатую аффективную картину и поэтому требует дальнейшего изучения, в том числе эмпирического, для более глубокого понимания его роли в семейных отношениях, их устойчивости, а также влияния на субъективное благополучие жизни человека.

Список литературы

1. Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М.: Академический проект, 2006. – 232 с.
2. Варга А.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Курс лекций. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
3. Дитюк А.А. Личностная идентичность и личностная автономия как когнитивно-поведенческий компонент психологической сепарации // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. – 2015. – Вып. 8. – С. 52-54.
4. Дитюк А.А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия // Вестник Южно-Уральского Государственного Университета. – 2015. – Том 8. №3. – С. 98-102.
5. Малер М., Мак-Девитт Дж.Б. Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2005. – №2[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru/j3p/20050209/>
6. Микаэлян Л.Л. Эмоционально-фокусированная супружеская терапия. Теория и практика. Системная психотерапия супружеских пар. – М.: Когито-Центр, 2012. – С. 108-172.
7. Сытько Т.И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: диссертация канд. псих. наук. – Москва, 2014.
8. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа. – СПб.: Алетейя, 1998. – С. 211-231.
9. Bowen M., Kerr M.E. The Emotional System // in Family Evaluation. N-Y: Norton & Company, 1988.
10. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents /J.A. Hoffman// Journal of Counseling Psychology. – 1984. – №31. – P. 170-178.

Рецензенты:

Коржова Е.Ю., д.псих.н., профессор, заведующая кафедрой психологии человека Российского Государственного Педагогического Университета им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург;

Королева Н.Н., д.псих.н., профессор, заведующая кафедрой психологии профессиональной деятельности Российского Государственного Педагогического Университета им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург.