

**Курбанова Лола Владимировна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

педагог-психолог

МБОУ «Гимназия №14»

г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

*Научный руководитель*

**Дрёмина Ирина Евгеньевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН: СТРУКТУРА, МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

***Аннотация:** в статье рассматривается эмоциональная зависимость как сложный психологический феномен. Анализируется структура аддикции, ее отличия от здоровой привязанности. Подробно описываются психологические механизмы формирования зависимости, уходящие корнями в детско-родительские отношения, а также личностные особенности индивидов, предрасположенных к любовной аддикции. Особое внимание уделяется практическим аспектам преодоления эмоциональной зависимости и основным мишеням психотерапевтической работы.*

***Ключевые слова:** эмоциональная зависимость, любовная аддикция, созависимость, механизмы формирования, психотерапия, личностные границы, самооценка.*

В современном обществе, декларирующем свободу личности, проблема деструктивных межличностных отношений остается крайне острой. Эмоциональная зависимость (любовная аддикция) – это вид нехимической зависимо-

сти, при которой объектом влечения становится другой человек и сильные чувства, связанные с ним [1, с. 52].

Актуальность темы обусловлена высокой распространенностью феномена и его негативным влиянием на все сферы жизни человека. По частоте встречаемости эмоциональная зависимость сопоставима с химическими формами аддикций, но сложнее диагностируется из-за общественных стереотипов, романтизирующих страдания в любви [3, с. 15]. Цель статьи – системный анализ структуры эмоциональной зависимости, выявление ключевых механизмов ее формирования и определение стратегий психологической помощи.

Современная наука определяет аддикцию как навязчивую потребность в совершении деятельности для достижения удовлетворенности [1]. Эмоциональная зависимость (ЭЗ) относится к нехимическим формам, а именно к аддикциям отношений. Это состояние характеризуется интенсивными эмоциями по отношению к значимому человеку, поглощенностью объектом привязанности и неспособностью к автономному существованию [3; 5]. Г.И. Малейчук отмечает: «В таких отношениях стираются границы между «Я» и «Ты», формируется патологическое слияние» [5, с. 45].

Критериями патологии, отличающими зависимость от здоровой любви, выступают: деструктивность (вред здоровью), неравноправие (дисбаланс «брать/давать») и невозможность самостоятельно прекратить отношения [3].

Структура ЭЗ охватывает все сферы психики:

– когнитивная сфера: наблюдается «туннельное» мышление с фиксацией на партнере. Доминируют иррациональные установки (по А. Эллису): катастрофизация («без него жизнь кончена»), долженствования в адрес себя и партнера, низкая толерантность к фрустрации [6];

– эмоциональная сфера: функционирует по принципу психофизиологической зависимости: присутствие объекта вызывает эйфорию, отсутствие – тоску и тревогу. Формируются «эмоциональные качели», ведущие к истощению нервной системы [2; 3];

– поведенческая сфера: поведение направлено на удержание объекта и снижение тревоги: тотальный контроль, самопожертвование, провокации или, напротив, избегание конфликтов. Как следствие – социальная изоляция и отказ от собственных интересов [1];

– ценностно-смысловая сфера: отношения становятся единственным смыслом жизни, вытесняя самореализацию, творчество и другие ценности, формируя «экзистенциальный вакуум» вне партнера [2].

Корни ЭЗ лежат в ранних нарушениях привязанности (Дж. Боулби). Тревожно-амбивалентный тип привязанности, формирующийся при непредсказуемом или холодном поведении матери, заставляет взрослого человека постоянно искать подтверждения своей значимости, страха отвержения [3]. Партнер выбирается бессознательно, часто по принципу схожести с эмоционально недоступным родителем.

Ключевым фактором также является незавершенная сепарация от родительской семьи. Не обретя автономии, человек ищет не партнера, а «нового родителя», обеспечивающего безопасность [7]. Е.В. Емельянова выделяет дисфункциональные семейные сценарии: симбиотические (отсутствие личного пространства), эмоционально холодные (дефицит любви) и непредсказуемые семьи [3].

Ц.П. Короленко определяет зависимость как побег от реальности. В случае ЭЗ человек бежит не вовне, а в другого, растворяясь в нем, чтобы избежать встречи с собственной внутренней пустотой [1, с. 53].

Цикл любовной аддикции напоминает цикл химической зависимости [4, с. 112].

1. Идеализация: Партнер воспринимается совершенным, возникает эйфория.
2. Разочарование: Реальность разрушает иллюзию, возникает тревога.
3. Борьба: Попытки вернуть эйфорию через контроль и жертвы.
4. Истощение: Эмоциональный спад, депрессия при потере контакта.

Для личности, предрасположенной к ЭЗ, характерны [2, 5]: нестабильная самооценка, зависящая от внешних оценок; несформированная идентичность (незнание собственных желаний); нарушение личностных границ; экстернальный локус контроля и высокий уровень тревожности. Часто такие люди вступают в отношения с контрзависимыми партнерами, формируя невротический цикл «погоня-отдаление» [4].

Преодоление ЭЗ – процесс глубинной личностной трансформации, требующий высокой мотивации. Первый шаг – признание проблемы [1]. Основные мишени психотерапевтической работы включают [6, 9]:

- формирование устойчивой самооценки: переход от внешнего оценивания к внутренней опоре, развитие самопринятия.

- восстановление личностных границ: обучение различению своих и чужих чувств, умению говорить «нет».

- работа с идентичностью: поиск ответов на вопросы «Кто я?», «Чего я хочу?», отделение от родительских сценариев.

- проработка детских травм: проживание раннего опыта и его связи с актуальными паттернами.

- развитие эмоционального интеллекта: обучение распознаванию и саморегуляции эмоций.

Наиболее эффективные подходы: КПТ – выявление и оспаривание иррациональных убеждений («долженствование», «катастрофизация»), ведение дневников [6]. Гештальт-терапия – фокусировка на текущих чувствах, работа с нарушенными границами и «незавершенными» отношениями через технику «пустого стула» [5; 9]. Групповая терапия – позволяет нормализовать опыт, получить обратную связь и сформировать новые социальные связи взамен утраченных [8].

Стратегии самопомощи включают в себя: ограничение информационных контактов, ведение дневника чувств, возвращение к хобби, заботу о теле и расширение круга общения [4; 7].

Эмоциональная зависимость представляет собой сложный феномен, базирующийся на ранних детских травмах привязанности и закрепленный дезадаптивными паттернами. Это не «сильная любовь», а хроническое состояние, лишаящее человека свободы и ведущее к утрате идентичности.

Понимание структуры и механизмов аддикции позволяет выстроить эффективную стратегию помощи. Главным итогом терапии является глубинное личностное изменение: обретение устойчивой самооценки, здоровых границ и принятие ответственности за собственную жизнь. Только пройдя этот путь, человек обретает способность к подлинной близости, где любовь – свободный выбор двух зрелых личностей, а не бегство от внутренней пустоты.

### *Список литературы*

1. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с. EDN QLPVOR
2. Егоров А.Ю. Психология аддикций: хрестоматия / А.Ю. Егоров, Э.А. Белобородова. – СПб.: Речь, 2011. – 256 с.
3. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2008. – 320 с. EDN QXTFNJ
4. Качай И.С. Концептуализация невротического мышления и поведения / И.С. Качай, П.А. Федоренко // IX Международный Форум Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии SVTFORUM: сборник. – СПб.: Лема, 2023. – С. 131–142. EDN AWZJBX
5. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2000. – 251 с.
6. Короленко Ц.П. Структура аддикций и их терапевтическая локализация / Ц.П. Короленко, Т.А. Шпике // Журнал экспериментальной и клинической медицины. – 2003. – №2. – С. 52–55.

7. Малейчук Г.И. Обреченные на связь: эмоциональная зависимость в близких отношениях / Г.И. Малейчук. – 2-е изд., испр. – М.: Альма Матер, 2023. – 316 с.

8. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: ПЕР СЭ, 2009. – 352 с. EDN QXWZEJ

9. Психотерапия зависимостей. Интегрированный подход // Московский Гештальт-институт: сайт. – URL: <https://gestalt.ru/specialization/38148/> (дата обращения: 13.02.2026).