

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР СЛИЯНИЯ-ДИСТАНЦИРОВАНИЯ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

*Ильиных Юлия Владимировна*

*кандидат психол. наук, доцент*

*Российский государственный гуманитарный университет,*

*Институт психологии им. Л.С. Выготского,*

*доцент кафедры психологии семьи и детства*

*Москва, Россия*

## THE THERAPEUTIC EFFECT OF THE MERGER-DISTANCING IN THE MARITAL RELATIONSHIP

*Ylyinik Yulia*

*Candidate of Science, assistant professor*

*Russian State Humanitarian University,*

*Vygotsky L. Institute of psychology, Moscow*

DOI: [10.31618/nas.2413-5291.2020.1.56.231](https://doi.org/10.31618/nas.2413-5291.2020.1.56.231)

### Аннотация

Целью научного анализа проблемы субъективного восприятия дистанции в супружеских отношениях является расширение представления о проблеме взаимозависимости в браке. Создание устойчивых отношений привязанности при сохранении личностной автономности в супружеских отношениях обеспечивает согласованность механизмов интроекции и проекции.

### Abstract

The purpose of scientific analysis of the problem of subjective perception of distance in marital relations is to expand the understanding of the problem of interdependence in marriage. Creating stable attachment relationships while maintaining personal autonomy in marital relationships ensures consistency of introjection and projection mechanisms.

**Ключевые слова:** слияние; отчуждение; эмоциональная защищенность.

**Keywords:** merging; alienation; emotional security.

Проблема формирования и сохранения устойчивых позитивных отношений в любом возрасте, в том числе и в период взрослости, находится в центре внимания психологических теорий, связанных с понятиями привязанности и взаимной дистанции [1, с. 69]. Условия естественной взаимозависимости в супружеских отношениях, поддерживающие равновесие между стремлением к слиянию с супругом и отчуждением от него, основаны на установлении особого эмоционально-защищенного психологического пространства. Проблема исследования субъективного восприятия этой дистанции вполне гармонично входит в систему изучения таких базовых потребностей человека, как потребность в снижении напряжения, самосохранении и безопасности. Благодаря созданию устойчивых отношений привязанности при сохранении личностной автономности в супружеских отношениях достигается субъективное состояние благополучия, а также согласованность механизмов интроекции и проекции.

Среди важнейших условий достижения гармоничного баланса слияния-обособления супругов можно выделить ограничение влияний внешней среды и стабилизация внутреннего пространства [3, с. 137]. Первое условие позволяет редуцировать внешние факторы, которые непосредственно создают у каждого супруга

чувство определенности и субъективной значимости своего бытия в семейной структуре. Что касается второго условия, то здесь речь идет о формировании эмоциональной защищенности, стабильности и безопасности в пространстве значимых отношений. Наличие враждебности в любых межличностных отношениях, особенно тех, которые связаны с феноменами власти и подчинения (часто и в супружеских отношениях), становится фактором психологической травматизации, появления различных поведенческих компенсаторных механизмов. Многие современные исследователи приходят к выводу об онтологическом характере воздействия межличностных отношений на личность [2, с. 26]. Чувство глобальной тревожности возникает тогда, когда в межличностных отношениях присутствует холодность и враждебность. Противоположность этой ситуации представляет собой защищенное терапевтическое пространство отношений привязанности, для установления которой необходима взаимная чуткость. В таких условиях возникает возможность еще одного важного явления - эксплорации. По мере того, как каждый из супругов ощущает себя уверенным и искренним в эмоционально стабильных и безопасных межличностных отношениях, растет спонтанность и самоутверждение. Способность раскрытия и осознания внутренних конфликтов, обсуждения их

с другим супругом является показателем зрелости супружеских отношений. Такая эмоционально-позитивная готовность к эксплорации позволяет принять прошлый травматический опыт, который, возможно, сформировался в детские годы. Стабильные отношения, в которых присутствует поддержка и участие, развивают привязанность и запускают процессы восстановления через механизм проекции страхов, разочарований, а также чрезмерных и постоянных стрессов. Непроработанные аффекты, которые часто являются причиной расщепления (диссоциации), заново переживаются благодаря переносу привязанности. Развитие надежных терапевтических отношений в браке становится реальным жизненным обстоятельством для создания особого нарратива, обеспечивающего предсказуемость и последовательность супружеских отношений. На место отрицания и обесценивания травматического опыта приходит интеграция и принятие индивидуальной траектории развития. Кроме того, наличие устойчивого баланса слияния-дистанцирования в супружеских отношениях создает устойчивые предпосылки выстраивания конструктивных взаимодействий в других межличностных отношениях, проявляя эффект фасилитации. Здесь можно говорить о взаимном бытийном проникновении как оптимальном сочетании психологических тезаурусов жизненных сфер, их сопряжения и десинхронизации. Основной проблемой при этом является координация супружеских взаимодействий с учетом сохранения относительно подвижного и хрупкого равновесия между отдалением и сближением. Эта разнонаправленный вектор межличностных отношений воплощен во всех экзистенциально-личностных переживаниях. Становление аутентичного способа жизнедеятельности в супружестве осуществляется исключительно в условиях подлинно развивающего, принимающего и терапевтического общения. Актуальная задача становления самооценности супругов как способности отстоять свое внутренне и внешнее пространство решается в том числе и во взаимодействии друг с другом. Именно в этом

общении появляется возможность обрести значимого другого, обладающего характеристиками эксперта, участвующего в проектировании и выстраивании терапевтических отношений, что создает условия для повышения жизнеспособности личности на дальнейших этапах его возрастного развития [4, с. 101].

Таким образом, супружеские отношения характеризуются различной степенью присутствия в них механизмов слияния-дистанцирования, что в значительной степени определяет их терапевтическую ценность. Чем больше проявлений психологической защищенности и стабильности будет содержаться в супружеской сфере, тем полноценнее личность будет участвовать в общественной жизни, познавать мир и профессионально развиваться.

#### Список литературы

1. Эйдемиллер, Э.Г., Юстицкис, В.В. Психология и психотерапия семьи: монография / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. - 4-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2015.— 672 с.— (Мастера психологии). - ISBN 978-5-496-01929-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1055333>
2. Нартова-Бочавер, С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии : монография / С. К. Нартова-Бочавер. - 2-е изд., испр. - Москва : ФЛИНТА, 2016. - 449 с. - ISBN 978-5-9765-2659-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1088797>
3. Махнач, А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма : монография / А.В. Махнач. - Москва : Институт психологии РАН, 2016. - 459 с. - ISBN 978-5-9270-0321-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1061538>
4. Нартова-Бочавер, С. К. Психологическое пространство личности: монография / С. К. Нартова-Бочавер. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2016. - 289 с. - ISBN 978-5-9765-2658-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1088795>