

## РОЗДІЛ: ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 316.766.2

DOI: 10.26565/2225-7756-2019-66-14

**Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках**

**Терещенко Надія Миколаївна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психологічного консультування і психотерапії ХНУ імені В.Н.Каразіна, м. Харків, пл.Свободи, 4, 61022.

**Nadya Tereshchenko**, Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor of the Psychological Counselling and Psychotherapy Department, V. N. Karazin Kharkiv National University, 4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine.

**Терещенко Надежда Николаевна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологического консультирования и психотерапии факультета психологии Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина, площадь Свободы 4, 61022, Харьков.

ORCID 0000-0001-8345-8030  
Nadiiat@gmail.com

**Долгополова Олена Вікторівна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «ХАІ», вул. Чкалова, 17, Харків, 61070.

**Olena Dolgoplova**, Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor of the Department of Psychology of the M. Y. Zhukovsky National Aerospace University «KhAI», Kharkov, st. Chkalov, 17, Ukraine 61070.

**Долгополова Елена Викторовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Национального аэрокосмического университета имени Н.Е. Жуковского «ХАИ», Харьков, ул. Чкалова, 17 Украина 61070.

ORCID 0000-0002-2348-3549

*В статті розглянуті сімейні сценарії жінок із синдромом «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках, який утруднює створення взаємин психологічної інтимності. Наративи цих сценаріїв мають негативний вплив на формування стосунків психологічної інтимності, а саме: на чоловіків неможливо покластися або довіряти їм; у шлюбі не може бути кохання, чоловік потрібен тільки для продовження роду тощо. Для зміни негативних наративів використовується переказ історій із зміною звичних акцентів, дистанціювання від образів предків, а також знаходження конструктивних прикладів із інших сімейних історій.*

*Ключові слова: генограма, порушення міжособистісних стосунків, сімейна історія, наративи, трансгенераційна психологія, психокорекція.*

*В статье проанализированы семейные сценарии женщин с синдромом «эмоционального холода» в межличностных отношениях, усложняющим создание отношений психологической интимности. Нарративы этих сценариев негативно влияют на формирование отношений психологической интимности, а именно: мужчинам нельзя доверять и рассчитывать на их поддержку, мужчина нужен только для продолжения рода, в браке не может быть любви и т.д. Для психокоррекции негативных нарративов используется пересказ историй со сменой привычных акцентов, дистанцирование от образов предков, а также поиск конструктивных примеров из других семейных историй.*

*Ключевые слова: генограмма, нарушение семейных отношений, семейная история, нарративы, трансгенерационная психология, психокоррекция.*

*This article presents the family scenarios of women with the syndrome of «emotional coldness» in interpersonal relationships, which complicate creation of psychological intimacy.*

*Purpose: to analyse the family scenarios of women with the syndrome of «emotional coldness» in interpersonal relations.*

*Research methods: questionnaire of diagnostics of style of interpersonal relationships (O.S. Kocharyan, E.V. Frolova, I. O. Baru), genogram, semistructured diagnostic interview, content-analysis, case-analysis.*

*Methods: 75 women in age 28-33, unmarried or are in civil marriage (45 women with the syndrome of «emotional coldness», 30 women without the syndrome of «emotional coldness»). All women were participants of the psychological groups of the analysis and correction of family scenarios. Research was conducted in 2015-2019.*

*Women with the syndrome of «emotional coldness» in interpersonal relationships have such types of family scenarios, as the «Disappearing man», «Man is a hero», «Love out of marriage», «Men are necessary to be cheated», «Man is a father».*

*Narrations of these scenarios negatively influence on forming of relations of psychological intimacy, namely: you can not trust men and count on their support, a man is needed only for continuation of family, there is not love in marriage etc.*

*For the correction of negative narrations we use retelling of histories with changing of usual accents, distancing from characters of ancestors, and also searching of positive examples from other family stories.*

*The prospect of further research is to involve more participants in order to be able to use mathematical statistics methods that will be relevant for identifying generalized patterns of family scenarios. After all, the proposed case analysis of cases of psychocorrectional practice can be considered as a pilot study, which outlines the prospect of using genograms and content analysis of family stories, as a method of diagnosis and psychocorrection of the syndrome of “emotional cold” in interpersonal relationships.*

*We believe that the transgenerational approach will not only deepen the understanding of the mechanisms of syndrome formation, but will also be able to improve individual and marital psychocorrectional work.*

*Keywords: genograms, violation of domestic relations, family stories, narrations, family psychology, corrections*

Актуальність. Криза інституту шлюбу, зростання кількості розлучень та кількості самотніх людей характеризують сучасне європейське суспільство і зокрема українське. Окрім соціальних, культурно-історичних, економічних та релігійних чинників, які призвели до подібних змін, дослідники виділяють також психологічні. Зокрема, мова йде про інтимізацію та психологізацію сімейних стосунків, які підвищують вимоги до якості шлюбу та міжособистісних взаємин у подружжі [1]. У поєднанні із іншими групами чинників це призводить до знецінення сім'ї та зростанню цінності особистісного компонента життєдіяльності. Тобто замість неякісних шлюбних стосунків людина обирає самотнє життя, яке зараз є соціально прийнятним та не осуджується з боку різних суспільних інститутів.

Одним із важливих порушень міжособистісної взаємодії, яке знижує якість шлюбних взаємин або навіть унеможливує їх створення, є синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках, який утруднює встановлення стабільних стосунків психологічної інтимності [2]. Синдром узагальнює різноманітні прояви порушень міжособистісних стосунків (спів-залежність, інтимофобія, контрзалежність, сексуальна адикція, патологічний нарцисизм тощо), які викривлюють психологічну інтимність у близьких взаєминах.

Під керівництвом професора О. С. Кочаряна [3] була проведена низка наукових досліджень, яка виявила зв'язок синдрому «емоційного холоду» із порушеннями шлюбних стосунків, із успішністю перших та повторних шлюбів, переживанням розлучення тощо. Крім того, було показано, що формування синдрому «емоційного холоду» пов'язано із особливостями дитячо-батьківських стосунків та особливостями структури батьківської родини. Але й досі механізми формування синдрому «емоційного холоду» та методи його психокорекції є недостатньо дослідженими.

Сучасний стан проблеми. Наукова традиція аналізу родини як динамічної системи, запропонована М. Боуеном [4], дозволяє вивчати не тільки особливості нуклеарної родини, але й виходити на трансгенераційний рівень сімейних сценаріїв та міфів, які тим чи іншим чином впливають на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. Одним із методів роботи із трансгенераційною проблематикою, які пропонує засновниця трансгенераційної психології Анн Анселін Шутценбергер, є генограма, яка представляє собою генеалогічне дерево із іменами, датами народження та смерті, видатними подіями із життя (хворобами, переїздами, нещасними випадками, зрадами тощо)

S. K. Chrzastowski [5] підкреслює, що генограма надає унікальну можливість дослідити сімейні історії, активувати їх усвідомленість й переказати у альтернативних контекстах. Сімейні історії та міфи узагальнюють розуміння сімейних психологічних ресурсів та обмежень, страхів та надій, етичних і моральних настанов. Згідно теорії трансгенераційної психології саме візуалізація сімейної історії у вигляді генограми та узагальнення сімейних міфів дозволяє дистанціюватися від них та дозволити собі бути незалежними від сімейних наративів.

Зазначимо, що сімейні сценарії впливають на особистість через так звану «невидиму лояльність» своєму роду, несвідомому бажанню наслідувати певні риси та стилі життя предків заради того, щоб відчувати належність родині та не бути виключеним із неї. Із «невидимою лояльністю» пов'язуються збіги в життєвих сценаріях, наприклад, смерть та хвороби у певному віці, переїзди, однакові дати народження та смерті, імена тощо. Можна припустити, що порушення міжособистісних стосунків, такі як синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках теж може бути включеним до специфічної сімейної міфології та неусвідомлено повторюватися у житті нащадків. Також деструктивні настанови про міжособистісні стосунки можуть транслюватися в формі наративів, які сформувалися завдяки життєвому досвіду та обставинам далеких предків.

Вважаємо, що трансгенераційний підхід не тільки поглибить розуміння механізмів формування синдрому, але й зможе покращити індивідуальну та подружню психокорекційну роботу.

Мета дослідження: проаналізувати сімейні сценарії жінок із синдромом «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках.

Методи дослідження: опитувальник діагностики стилю міжособистісних стосунків (О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, І. О. Бару) [3], генограма, напівструктуроване психодіагностичне інтерв'ю, контент-аналіз, кейс-аналіз.

Вибірка досліджуваних: 75 жінок у віці 28-33 років, незаміжні або перебувають у громадянському шлюбі до 3-х років (45 жінок із синдромом «емоційного холоду», 30 жінок без синдрому «емоційного холоду»). Всі жінки учасниці психокорекційних груп, спрямованих на аналіз та корекцію сімейних сценаріїв. Дослідження проводилося в 2015-2019 роках.

За результатами Опитувальника діагностики стилю міжособистісних стосунків (О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, І. О. Бару) в групі жінок були виявлені жінки із синдромом «емоційного холоду». Потім було проаналізовано індивідуальні генограми у жінок, які мають синдром і тих, що не мають.

В результаті було виявлено декілька типів сімейних сценаріїв у жінок із синдромом «емоційного холоду», які не зустрічаються в контрольній групі. Нижче будуть представлені ці типи сценаріїв із прикладами жінок-учасниць психокорекційних груп.

Перший тип життєвого сценарію ми назвали «Зниклий чоловік». Для генограми за типом «Зниклий чоловік» характерним є життєва ситуація за материнською лінією, коли бабуся(прабабуся) залишається одна із дітьми в складні часи. Частіше за все це трапляється через трагічні історичні події, такі як масові репресії, колективізація, друга світова війна. Цікавим є те, що в сімейній історії жінок акцентується героїзм та самопожертва жінки, в той час як про зниклого діда (прадіда) ніяких особливих даних у родині не озвучується. Скоріше відкрито або приховано вважається, що він «кинув» жінку напризволяще.

В наступних поколіннях таких генограм чоловіки теж «зникають» але у варіанті розлучення, алкоголізації тощо. Жінка залишається одна із дитиною (дітьми), вирощує їх самостійно та є соціально активною. Часто вік, у якому жінка залишається одна, збігається із віком прабабусі, коли зник прадідусь.

За батьківською лінією в генограмі за типом «Зниклий чоловік» часто зустрічається алкоголізм, рання смерть або нещасні випадки у чоловіків.

У жінок із подібним типом сімейного сценарію на актуальному етапі життя існують складності у взаєминах із чоловіками, наявність претензій та незадоволеності їхньою поведінкою.

Наративом сімейного сценарію «Зниклий чоловік» є сприйняття чоловіків, як ненадійних, таких що можуть зрадити у будь-який момент, «треба покладатися тільки на себе» та таке інше.

Важливим етапом роботи із генограмою в такому випадку є сприйняття первинної ситуації, як такої, що не має винуватих, що прадідусь зник не за власним бажанням, що у прабабусі не було інших варіантів для того, щоб вижити й зберегти дітей, що наразі жінка може будувати своє життя не наслідуючи самотньої долі своїх предків. При наявності сімейних історій з інших гілок роду, які демонструють більш конструктивні моделі поведінки, може бути ефективним звертання саме до цих аутентичних прикладів.

Наступний сімейний сценарій ми назвали «Чоловік – герой». Для такого типу генограми характерною є наявність далекої чоловічої фігури, яка ідеалізується й міфологізується. Це може бути героїчний прадідусь, або навіть чоловік із 5-го або 6-го покоління предків, про якого практично не зберіглося ніяких фактів, іноді навіть імені, але зберігся міф. Вірогідно цим чоловіком може бути герой війни, або дуже заможна людина, або науковець чи майстер. Цікавим є те, що такий чоловік може бути як за материнською, так і за батьківською лінією. Але все ж таки частіше за материнською.

Окрім цього із героїчним чоловіком пов'язана романтична історія кохання. Можуть бути різні варіанти. Наприклад, якесь несподіване залицяння до бабусі (врятував від смерті, викрав із батьківського дому, подарував незвичний або коштовний подарунок тощо). Також може бути присутня романтична історія про інших жінок: був першим хлопцем на селі, інша жінка покінчила життя самогубством заради нього, мав багато коханок та інше.

Наратив, який засвоює жінка через таку сімейну історію, полягає в тому, що чоловік, з яким можна зв'язувати життя, повинен бути саме таким героїчним. Звичайно міфологізований образ є далеким від реального життя та не може бути досягнутим. Через це жінка в своєму житті намагається встановити стосунки із чоловіками, швидко розчаровується та вступає до нових.

У роботі із сімейним сценарієм «Чоловік-герой» використовується перенесення акценту із героїзації до спроби поглянути на чоловічу фігуру під іншим кутом зору, переказати історію без міфологічного додавання. Іноді прості питання з приводу того, як в реальному житті могли відбуватися ті, чи інші речі, дозволяють позбавитися образу «чоловіка-героя», який утруднює стосунки із звичайними чоловіками, які знаходяться поруч.

Сімейний сценарій «Кохання поза шлюбом» включає в себе історії зради та кохання, які траплялися у попередніх поколіннях. В цих історія заміжня жінка (прабабуся) була нещасною у шлюбі через зраду чоловіка із іншою жінкою. Причому ця ситуація переказується, як історія кохання. Тобто прадідусь мав велике кохання поза шлюбом, іноді паралельно із дружиною, іноді він мав дошлюбне кохання, але через певні складнощі не зміг одружитися із коханою жінкою і вимушено вступив до шлюбу із іншою. Іноді мова йде про різні соціальні статуси, або заборону з боку батьків, або матеріальну

вигоду. Цей сценарій також частіше зустрічається за материнською лінією предків.

Є історії, в яких зберігаються відомості, що донька (онука), яка народилася у шлюбі без кохання, була названою в честь коханки. Або навіть про те, що донька (онука) були схожі не на жінку свого роду, а на коханку (колір волосся, посмішка тощо). Були описані історії про те, що фотографії або портрети коханки зберігалися серед сімейних реліквій.

Сімейний сценарій за типом «Кохання поза шлюбом» сприяє ототожненню жінки із роллю коханки через те, що вона може бути схожа зовні на цю жінку. Але найбільше ідентифікація з цією роллю пов'язана із тим, що «бути коханкою» в сімейних настановах означає «бути коханою», на відміну від нещасної дружини, яка займає друге місце у житті свого чоловіка та терпить приниження. Роль дружини в такому сценарії зводиться до ролі матері.

Для жінок із сценарієм «Кохання поза шлюбом» характерним є встановлення стосунків із жонатими чоловіками, любовні трикутники та народження позашлюбних дітей. Типовим є те, що коли у стосунках із чоловіками виникає тема одруження, жінки переривають взаємини та кидають чоловіка заради іншого. Жінки побоюються шлюбних стосунків через несвідомий страх стати некоханою дружиною.

Наступний сімейний сценарій був названий нами «Чоловіків треба обманювати». В таких генограмах зустрічаються історії про нерівний шлюб (екзогамний), коли чоловік та жінка походять із різних соціальних верств населення, різного віросповідання, жінка має позашлюбну дитину, або мала стосунки до шлюбу. Для того, щоб вийти заміж, або втримати родину жінка повинна була збрехати чоловікові, або приховувати свої вчинки. Наприклад, підтримувати заборонені стосунки із батьківською родиною, відправити позашлюбну дитину до далеких родичів, мати приховані від чоловіка гроші або дорогоцінності.

Іноді ця брехня буває пов'язаною із жорстокістю чоловіка, який міг агресивно відреагувати на подібні вчинки дружини, або фізично покарати, або пропити статки, або використати їх без дозволу. Дружина тримала таємницю заради власної безпеки, бо відчувала загрозу з боку чоловіка.

Наративом такої сімейної історії стає настанова про те, що чоловікові не треба розповідати правду, тому що це є небезпечним та загрозовим, чоловікові не можна довіряти, краще обдурити.

Жінки з синдромом «емоційного холоду» у міжособистісних стосунках із сімейним сценарієм за типом «Чоловіків треба обманювати» мають проблеми у встановленні стосунків психологічної інтимності через те, що вони пояснюють наступними причинами: «я маю грати певну роль», «не можуть бути собою у стосунках», «якщо я буду собою від мене відвернеться мій хлопець» тощо. Зрозуміло, що чоловіками така поведінка сприймається, як дистанціювання, та вони виказують претензії з цього приводу.

Робота із таким сценарієм полягає в тому, щоб переформулювати наратив на такий, що буде конструктивним в контексті побудування стосунків психологічної інтимності. Наприклад, «стосунки базуються на довірі». Аналіз генограми в цьому контексті дозволяє позбавитися однобокого сприйняття сімейних історій і розумінню того, що така брехня виснажувала жінок цієї родини та не приносила сімейного щастя та розвитку.

Останній сімейний сценарій, який зустрічався тільки в генограмах жінок із синдромом «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках, ми назвали «Чоловік – батько». В таких генограмах були історії, коли жінки виходила заміж вдруге, вже маючи дітей від першого шлюбу. Чоловік загинув у війну або зник із інших причин (суїцид, нещасний випадок тощо). Жінка залишилася з дітьми або сама, вона вступає до шлюбу не через кохання, а через необхідність виховувати дітей. Часто чоловік теж має своїх дітей та знаходить для них нову матір. Цей шлюб з початку є шлюбом із розрахунку, родина будується, як дітоцентрична. Сценарій «Чоловік – батько» може зустрічатися і за батьківською і за материнською лінією.

В одних сімейних історіях йдеться про те, що нові батьки стають гарними батьком або матір'ю, в інших навпаки переказуються історії байдужості або жорстокості. Однак, тим чи іншим чином підкреслюється, що чоловік був потрібен у «хазяйстві».

Наративом такої сімейної історії є сприйняття ролі чоловіка, як допоміжної, здебільшого батьківської, голови родини. Романтичні або сексуальні почуття до чоловіка вважаються неважливими та необов'язковими. Чоловік потрібен для виживання.

Жінки із синдромом «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках, які приймали участь у нашому дослідженні, демонстрували яскраво виражений репродуктивний сексуальний сценарій, для якого характерно сприйняття сексуальних стосунків, як засобу запліднення. Такі жінки демонстрували незалежність від чоловіків та, навіть, говорили про те, що здебільшого не бачать сенсу у шлюбі.

Для опрацювання неконструктивних наративів за сімейним сценарієм «Чоловік – батько» нами пропонувалося розглянути сімейні події в історичному контексті, а саме: визнати, що такий спосіб виживання жінки був пов'язаний із особливості соціально-економічних умов в ті часи, коли насправді складно було виживати матері-одиначці або вдові. Як і при роботі із попередніми сценаріями, якщо була така можливість в генограмі, яка відображає іншу гілку родини, знаходилися приклади про теплі та тривалі стосунки між чоловіком і жінкою.

#### Висновки:

1. Жінок із синдромом «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках від жінок, які не мають такого синдрому, відрізняє наявність в генограмах таких типів сімейного сценарію, як «Зниклий чоловік»,

«Чоловік – герой», «Кохання поза шлюбом», «Чоловіків треба обманювати», «Чоловік – батько».

2. Наративи цих сценаріїв мають негативний вплив на формування стосунків психологічної інтимності: на чоловіків неможливо покластися або довіряти їм; у шлюбі не може бути кохання, чоловік потрібен тільки для продовження роду тощо.

3. Для зміни негативних наративів використовується переказ історій із зміною звичних акцентів, дистанціювання від образів предків, а також знаходження конструктивних прикладів із інших сімейних історій.

Перспективною подальших досліджень є залучення більшої кількості учасників для того, щоб мати можливість використання методів математичної статистики, які будуть доречними для виявлення узагальнених закономірностей дії сімейних сценаріїв. Адже запропонований кейс-аналіз випадків психокорекційної практики може бути розглянутий, як пілотажне дослідження, яке окреслює перспективу використання генограм та контент-аналізу сімейних історій, як методу діагностики та психокорекції синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках.

#### Література:

1. Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах / Э. Гидденс ; [пер. с англ. В. Анурина]. – Санкт-Петербург : Изд. дом «Питер», 2004. – 208 с.

2. Кочарян А. С. Влияние социальных факторов на формирование синдрома «эмоционального холода» у женщин / А. С. Кочарян, Н. Н. Терещенко, Т. С. Асланян // Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я: матеріали міжн. наук.-практ. конф. (3 жовтня 2007 р., м. Луцьк). – С. 111–115.

3. Кочарян О. С. Розробка та психометрична оцінка опитувальника діагностики стилю міжособистісних стосунків / О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, І. О. Бару // Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – № 1–2. – С. 209–221.

4. Paradopoulos L. Genograms in counselling practice: A review (Part 1) / L. Paradopoulos // *Counselling Psychology Quarterly*. – 1997. – 10:1. – P. 17–28.

5. Chrastowski S. K. A narrative perspective on genograms: Revisiting classical family therapy methods / S. K. Chrastowski // *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. – 2011. – № 16(4). – P. 635–644.

#### References:

1. Giddens E. (2004) Transformatsiya intimnosti. Seksualnost, lyubov i erotizm v sovremennyih obschestvah. Sankt Peterburg, izd. dom «Piter», 208 s. [in Russian].

2. Kocharyan A. S., Tereschenko N. N., Aslanyan T. S. (2007) Vliyanie sotsialnykh faktorov na formirovaniye sindroma «emotsionalnogo holoda» u zhenschin. Genderni stereotipi individualnogo zdorov'ya: materialy mizhn nauk.-prakt. konf., S. 111–115. [in Russian].

3. Kocharyan O. S., Frolova E. V., Baru I. O. (2014) Rozrobka ta psihometrichna otsinka opituvalnika diagnostiki stilyu mizhosobistisnih stosunkiv. Psihologichne konsultuvannya i psihoterapiya, № 1–2, S. 209–221. [in Russian].

4. Paradopoulos L. (1997) Genograms in counselling practice: A review (Part 1), *Counselling Psychology Quarterly*, 10:1, P. 17-28.

5. Chrastowski, S. K. (2011) A narrative perspective on genograms: Revisiting classical family therapy methods. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, №16(4), P. 635–644.