
EMOTIONAL ADDICTION AS A BARRIER IN INTERPERSONAL COMMUNICATION

Maria Dishkova

University “Prof. d-r Asen Zlatarov” – Burgas, Bulgaria, dishkova.maria@gmail.com

Abstract: This article provides a brief literature review of the problem about emotional addiction as particularly relevant, because it affects more and more people nowadays from an early age. All topics related to addiction are extremely important in our century, especially from a pedagogical and psychological point of view, because the problem affects many children and young people, and overcoming the difficulties is important for the overall future development of the individual (a man or a woman). The topic of emotional addiction is closely related to the phenomenon of domestic violence, because in practice it often turns out that the victim is emotionally dependent on the abuser, no matter of his dangerous actions against the victim. The opposite is also possible and appears very often: the abuser is emotionally dependent on the victim, which leads to painful jealousy and inability to soberly assess the real situation, which in turn leads to aggression towards the victim. Unfortunately, the prevention of emotional dependence is rarely discussed in society, but this, along with communicative tolerance, supportive behavior and successful communication skills, must be included in the education of children from an early age. It requires complete emotional self-control, excellent knowledge of one's own emotions and, of course, the ability to recognize others' emotions. The article reveals more the essence of the term “emotional dependence”, discusses its manifestations and forms, seeks methods for overcoming it. As with any addiction, "treatment" begins with acknowledging the problem, but more specifically, emotional addiction is difficult to be recognized as a real problem. Rather, it is associated with a strong attachment and love to the partner, which is not recognized as painful, unusual, obsessive feelings. It is important to emphasize that the addicted is not to guilty for his condition. His world suddenly becomes dependent on someone else's attitude and actions. This does not have to be the intimate partner. It can be a parent, relative, a close friend or other. It is possible that emotional addiction is a result of another form of addiction or that it leads to another addiction. Why could emotional dependence be a barrier to interpersonal communication? Any uncontrolled emotion leads to difficult communication, can even cause reactions of anger, excitement, rage, aggression. This affects not only communication with the object of addiction, but also with everyone else. The great difficulty in overcoming emotional addiction stems from the fact that when the addicted is separates from the object of his obsession, it is possible to close in on himself, which will also lead to problems in communication, respectively to a new form of an addiction. In fact, emotional dependence is a barrier in front of full communication with others and the joy of pleasant relationships with them.

Keywords: emotional addiction, self-control, communication, education, domestic violence

ЕМОЦИОНАЛНАТА ЗАВИСИМОСТ КАТО БАРИЕРА В МЕЖДУЛИЧНОСТНОТО ОБЩУВАНЕ

Мария Дишкова

Университет “Проф. д-р Асен Златаров” – Бургас, България, dishkova.maria@gmail.com

Резюме: В тази статия се прави кратък литературен обзор на проблема за емоционалната зависимост като особено актуален, тъй като засяга все повече хора при това от ранна възраст. Всички теми, които са свързани с пристрастяване са изключително важни в наши дни, най-вече от педагогическа и психологическа гледна точка, защото проблемът засяга много деца и млади хора, а преодоляването му има значение за цялостното бъдещо развитие на индивида, независимо от неговия пол. Темата за емоционалната зависимост е тясно свързана и с явлението домашно насилие, защото на практика често се оказва, че жертвата е емоционално зависима от насилника. Възможно е и обратното: насилникът да е емоционално зависим от жертвата, което да доведе до болезнена ревност и неспособност за трезва преценка на реалната ситуация, което от своя страна да предизвика прояви на агресия спрямо жертвата. За съжаление, рядко се говори за превенция на емоционалната зависимост в обществото, а това наравно с комуникативната толерантност, помагачното поведение и уменията за успешна комуникация, трябва да бъде заложено в образованието на децата от възможно най-ранна възраст. Налага се и се изисква пълен емоционален самоконтрол, отлично познаване на собствените емоции и, разбира се, способност за разпознаване на чуждите чувства. В статията се разкрива същността на термина “емоционална зависимост”, разглеждат се още нейните проявления и

форми, търсят се методи за преодоляването ѝ. Както при всяка друга зависимост, "лечението" започва с признаването на проблема, но тук по-специфичното е, че емоционалното пристрастяване трудно се разпознава като сериозен проблем. По-скоро се асоциира със силна привързаност и любов към партньора, която не се признава като болезнена, необичайна, обсебваща емоция. Важно е да се подчертае, че зависимият няма никаква вина за състоянието си. Неговият свят изведнъж се оказва подчинен на отношението и действията на някой друг. Не е задължително това да е интимния партньор. Може да е родител, роднина, близък, приятел, друг човек. Възможно е емоционалната зависимост да е резултат от друга форма на пристрастяване или да доведе до появата на други проблеми от това естество. Защо емоционалната зависимост може да се окаже бариера в междуличностното общуване? Всяка неовладяна емоция води до затруднена комуникация, дори може да предизвика реакции на гняв, превъзбуда, ярост, агресия. Всъщност емоционалната зависимост пречи на пълноценната комуникация с околните и радостта от приятните взаимоотношения с тях.

Ключови думи: емоционална зависимост, комуникация, общуване, образование, възпитание, домашно насилие, самоконтрол

Авторът изразява своята благодарност към проект № НИХ-437/2020 „Изследване проекциите на компетентностния подход при подготовката, възпитанието и развитието на личностните качества в предучилищна и начална училищна възраст чрез използване на алтернативни педагогически форми за организация на образователните дейности“.

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Определено прави впечатление, че в литературните източници по-често се говори за емоционална зависимост, отколкото за емоционално пристрастяване, като терминът „пристрастяване“ най-вече се асоциира със злоупотреба с наркотични и други психоактивни вещества, с алкохол и никотин, както и с дигиталните устройства и Интернет. Емоционалната зависимост е често срещано явление, което обикновено се припознава като силна привързаност, а не като проблем в общуването между двама души (майка и дете, интимни партньори, съпрузи, приятели, колеги). Поведението, което произтича като резултат от емоционалната зависимост, прилича на обсебване: от една страна зависимият е обсебен от мисълта за другия, а от друга страна желае да го обсеби напълно, изцяло, завинаги, съвсем непреодолимо. По този начин се губи щастието, радостта и позитивната емоция от общуването, а може да се стигне и до по-трудни ситуации, които налагат професионална намеса. Проблемът със сигурност е изключително актуален днес и има нужда от различни изследвания в тази посока, особено във връзка с превенцията и преодоляването на зависимости. Редица науки се занимават с тази тема (медицина, психология, социология), но от педагогическа гледна точка е необходимо да се очертаят параметрите най-вече на превантивните дейности в този аспект.

2. ИЗЛОЖЕНИЕ

Преди да се разкрие същността на понятието „емоционална зависимост“ няма как да не се коментира въпросът за емоционалната интелигентност, която представлява способността за управление на собственото поведение и реализиране на адекватна реакция в сложни социални ситуации. Смята се, че много често именно емоциите определят нашите решения, стъпките, които предприемаме и изборите, които правим. За да са успешни тези решения, стъпки и избори (виж фиг.1), личността трябва да се отличава с високо ниво на саморазбиране, самооценка и самоконтрол (Иванова, 2017, с. 30). Емоциите имат основна роля и силно влияние върху абсолютно всички човешки взаимодействия с околната среда. Развитието най-вече на способността за разпознаване на чуждите емоции води до подобряване на взаимоотношенията и общуването с другите хора (Костадинова, 2014, с. 43). Емоционалното развитие е в много тясна връзка с емоционалната интелигентност и включва няколко специфични категории:

- Емоционално съзнание.
- Емоционална памет.
- Емоционални умения.
- Емоционална грамотност.
- Емоционално самосъзнание (Деянова, 2013, с. 159).

Емоциите могат да се групират според съдържанието на редица близки по преживяване емоционални състояния, например: гняв (ярост, негодувание, яд, раздразнение, възмущение, неприязън, нетърпимост, враждебност, раздразнителност, омраза, ненавист, насилие); тъга (скръб, печал, самосъжаление, самота, потиснатост, отчаяние); страх и тревожност (безпокойство, нервност, загриженост,

тревожност, нерешителност, раздражителност, паника); радост и възторг (задоволство, веселост, гордост, удовлетворение, възхищение); обич (доверие, благоразположение, привързаност); учудване и любопитство (изненада, изумление, удивление, интерес); вина (срам, смущение, огорчение, съжаление, обида) (Деянова, 2013, с. 159). Въпреки, че емоционалната стабилност зависи от пола, културата, житейския опит и други характеристики на индивида, изследванията показват, че човекът, който споделя с останалите силните си емоционални преживявания, се отличава с по-добро благосъстояние. Неговият избор, обаче, на хора, с които да сподели се определя от степента на самостоятелност, компетентност, искреност и свързаност (Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov, Kim, 2005, p. 161).

Фигура 1. Различни аспекти на емоционалната интелигентност⁴⁵



Емоционалната зависимост може да се определи най-общо като „неадекватна, прекомерна степен на близост (или разединеност) между членовете на семейството. Степента на близост показва до колко отделните членове споделят емоциите и проблемите си и получават подкрепа и разбиране в семейството, както и в каква степен вземат решения самостоятелно или под влияние на други членове. Емоционалната зависимост може да бъде изследвана посредством проследяване на фактори като време, което семейството прекарва заедно, наличие на общи интереси, общи приятели, отношение към приятелите на останалите членове на семейството, начин на вземане на решения”, обсъждане на проблемите и др. (Тодорова, 2017, с. 21). Емоционалната зависимост се счита още за постоянен модел на неудовлетворени емоционални потребности, които индивидът се опитва да задоволи по недобросъвестен начин чрез други лица (González-Jiménez, Hernández-Romera, 2014). Емоционалната зависимост се оказва изходно начало за появата на други зависимости у индивида, защото предполага затруднено общуване с другите, респективно бягство от реалността (Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, J. Onaindia and P. Jauregui, 2017, p. 265). George F. Koob разграничава изпитването на емоция от поведението, провокирано от емоциите. Авторът определя емоцията като физическа и психическа реакция (например гняв, страх), която се преживява субективно от индивида като силно чувство. В резултат на това преживяване се наблюдават физиологични

⁴⁵ Иванова, Сн. (2017) Емоционална интелигентност и управление поведението на човека. Eastern Academic Journal, Issue 4, pp. 17-32, December, 2017, ISSN: 2367-7384, [www.http://www.e-acadjournal.org/](http://www.e-acadjournal.org/)

промени, които подготвят тялото за незабавни енергични действия в отговор на силните чувства (Koob, 2016).

Други автори (Bernadette Kuni and Zsolt Demetrovicsi) смятат, че стои отворен въпросът дали:

- индивидът започва да употребява психоактивни вещества, защото не е в състояние да се справи със собствените си емоции, както и с чувствата на другите хора адекватно, успешно, задоволително;
- употребата на веществото има пагубен ефект върху нивото на емоционална интелигентност на индивида.

Те изразяват мнение, че много психоаналитични теории недвусмислено подкрепят първата идея. Индивидът, защото изпитва трудности с разграничаването на различни емоции, не успява да ги разбере и затова не е в състояние да ги регулира. Липсата на вътрешноличностен капацитет за емоционална регулация води до търсене на външни регулиращи фактори, като различни химични вещества или пристрастяващо поведение (Kuni, Demetrovicsi, 2010, p. 1151). В този смисъл е недопустимо да не се отчете силното влияние на социалната динамика не само върху появата на различни зависимости, но и върху тяхното преодоляване и мотивацията за постигане на позитивна промяна (Panksepp, Knutson, Burgdorf, 2002, p. 467).

Емоционалната зависимост често се асоциира със силна любовна привързаност, която се характеризира с:

- ограничен модел на насочено повтарящо се поведение към любовен обект;
 - това води до отрицателни роли;
 - както и до социални и/или правни последици (Sussman, 2010, p. 42).
- Емоционалната зависимост още се дефинира като изключително силна потребност, която:
- причинява афект;
 - човек изпитва към партньора си в хода на различните си взаимоотношения;
 - води до силен страх от прекратяване на връзката, което я прави много уязвима, дори патологична (Estévez, Chávez-Vera, Momeñe, Olave, Vázquez, Iruarrizaga, 2018, p. 438)

Когато се прави сравнение между любовната привързаност и другите форми на зависимост, изследванията трябва да се насочат към поведението и свързаните с него явления, които причиняват вреда, болка и страдание на зависимото лице (Earp, Wudarczyk, Foddy, Savulescu, 2017).

Могат да се посочат няколко основни аспекти на емоционалната зависимост (González-Jiménez, Hernández-Romera, 2014):

1. **Тревожност, страх от изоставяне, раздяла, самота, изолация.** Този страх се появява, когато индивидът се „вкопчва“ в интимния си партньор, всичките му представи за щастие са свързани с него и обратно: партньорът е ключът към липсата на страдание. Причините могат да бъдат различни, например предишна болезнена раздяла, ревност, маниакалност или постоянни мисли за загуба.
2. **Чувство на афект.** Емоционално зависимият човек изпитва постоянно чувство на несигурност и недоверие по отношение на любовта на другия човек. Това чувство се преодолява само с помощта на партньора, който трябва постоянно да успокоява зависимия, да засвидетелства любовта си, да го уверява в обичта си. Това много прилича на наркотична зависимост, когато индивидът не може да се насити на веществото.
3. **Чести промени в плановете.** Зависимите лица обикновено променят своите планове или дейностите, които възнамеряват да извършват, само за да прекарват повече време с интимния си партньор. Така другият човек се превръща в център на живота, ос, и всичко останало е изключено.
4. **Страх от самота.** Това е тревожно усещане, предизвикано от болезнената нужда на индивида да има интимен партньор, за да се чувства обичан, ценен, желан, уважаван, разбран. Това да си сам се приема за нещо много страшно.
5. **Уточняване на границите.** Възможното разпадане на връзка за емоционално зависимия човек е нещо толкова катастрофално, че в много случаи кара индивида да извършва действия и/или да изразява желание да навреди на себе си или на партньора си. Подобни характеристики могат да бъдат разглеждани като показателни за човек с гранично разстройство на личността. Зависимият човек е способен на всичко, за да запази отношенията си с партньора завинаги, без да се съобразява с реалните обстоятелства.
6. **Търсене на внимание.** Зависимият човек има психологическа нужда от постоянно внимание от страна на партньора си. Тази нужда е болезнена и на-вероятно компенсира друга липса (González-Jiménez, Hernández-Romera, 2014).

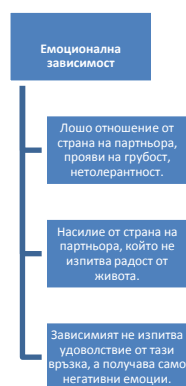
Някои автори (*Ponce-Díaz, Tello, Arboccó de los Heros, 2019*) търсят връзката между емоционалната зависимост, радостта от живота и актовете на насилие между партньорите. Резултатите от проведено изследване показват, че не малък процент жени отчитат показатели за насилие във връзката:

- безразличие към чувствата на партньора;
- непрекъснатата критика;
- подигравателно отношение, основано на пола;
- манипулативно поведение;
- обвинения към партньора;
- физическа агресия и др.

Оказва се, че жените, които търпят подобно отношение са емоционално зависими. Освен това, желанието за контрол и доминиране над партньора, както и страхът от самотата и постоянната нужда от обич, се свързват с ниска удовлетвореност от живота. Следователно, емоционално зависимият индивид, който търпи насилие от партньора си, ще изживее тази връзка с много високи нива на негативни емоции: мъка, тъга, страх, вина, безсилие и несигурност (*Ponce-Díaz, Tello, Arboccó de los Heros, 2019*). Докато е емоционално зависим, обаче, индивидът трудно разпознава негативната емоция във връзката – по-силна е заблудата, че другия му носи щастие, подкрепа, сигурност.

Друго проведено проучване намира пряка връзка между емоционалната зависимост и тревожността. Постоянното търсене на обич е изключително често използвана стратегия от индивиди с емоционална зависимост за намаляване на тревожността. Ако същият този индивид не получи адекватен отговор на своите потребности от обич, нивото на безпокойство отново ще се покачи и ще търси все повече доказателства за верността на партньора (*Lemos, Vásquez, Román-Calderón, 2019, p. 23-24*). Така се получава един затворен кръг, в който и двамата партньори не достигат щастието, дори напротив – негативните емоции са навсякъде и във всяка минута.

Фигура 2. Емоционалната зависимост във връзка с радостта от живота и насилието от страна на партньора⁴⁶



Когато за индивида настъпят емоционално значими събития, много често той се обръща към други хора, за да сподели, за да потърси социална подкрепа. Но за отсрещната страна актът на споделяне на лични емоционални проблеми може да изглежда заплашителен, неадекватен, дори като признак за слабост. Тези, които споделят също е възможно да срещнат трудности: има хора, на които могат да разчитат за емоционална подкрепа и такива, с които не биха желали да споделят (*Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov, Kim, 2005, p. 145*). Това идва да покаже, че всяко действие, свързано с някакво емоционално преживяване изисква много не само от търсещия социална подкрепа, но и от даващия. Разбирането и приемането на емоцията е важно и за двете страни.

⁴⁶ Ponce-Díaz, C. R., J. J. A. Tello, M. Arboccó de los Heros (2019) Emotional Dependence, Satisfaction with Life and Partner Violence in University Students. *Propósitos y Representaciones*, Dec. 2019, Vol. 7, N° SPE, e351, ISSN 2307-7999 Special issue: Psychological Evaluation: Perspectives and Challenges of Educational Psychology, <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>, e-ISSN 2310-4635.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Краткият литературен обзор хвърли светлина върху проблема за емоционалната зависимост, както и върху други аспекти на темата. Става ясно, че личният контрол върху собствените емоции е основополагащ за доброто благосъстояние на индивида, независимо от неговата възраст. Емоционалната нестабилност води до редица затруднения, в това число неефективна комуникация с околните и поява на зависимости. Независимо дали пристрастяването е към родител, интимен партньор, съпруг, приятел, то е израз на слабост, на неумение за управление на чувствата.

Превенцията на емоционалната зависимост още в училищна възраст е несъмнено значима дейност с оглед на бъдещото развитие на индивида. Нещо повече, уелото разпознаване на личните и на чуждите емоции подобрява общуването, намаля агресивните прояви, хуманизира взаимоотношенията и спомага за предотвратяването на конфликтни ситуации, както и за намиране на по-лесен и взаимно изгоден изход от тях.

ЛИТЕРАТУРА

- Деянова, Г. (2013). Емоционална интелигентност на детето. Научни трудове на Русенския университет, том 52, серия 6.2., с. 155-159.
- Иванова, Сн. (2017). Емоционална интелигентност и управление поведението на човека. *Eastern Academic Journal*, Issue 4, pp. 17-32, December, 2017, ISSN: 2367-7384, [www.http://www.e-acadjournal.org/](http://www.e-acadjournal.org/)
- Костадинова, И. В. (2014). Иновационен подход и модели за управление на емоционалната и социална интелигентност. *International scientific journal "Innovations in discrete productions"*. WEB ISSN 2534-8469; PRINT ISSN 1314-8907, Year II, Issue 1, pp. 38-44 (2014).
- Тодорова, Г. В. (2017). Психологически аспекти на взаимовръзките в семейството. Автореферат на дисертационен труд за придобиване на образователна и научна и степен „доктор“. Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, Варна.
- Earp, B. D., Wudarczyk, O. A., Foddy, B., & Savulescu, J. (2017). Addicted to love: What is love addiction and when should it be treated? *Philos Psychiatr Psychol*. Author manuscript; available in PMC 2017 Apr 3., Published in final edited form as: *Philos Psychiatr Psychol*. 2017 Mar; 24(1): 77-92, PMID: PMC5378292, PMID: EMS66075, PMID: 28381923.
- Estévez, A., Chávez-Vera, M. D., Momeñe, J., Olave, L., Vázquez, D., Iruarrizaga, I. (2018). The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Anales de psicología/annals of psychology*, 2018, vol. 34, n° 3 (october), pp. 438-445, <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.3.313681>. © Copyright 2018: Editum. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (Spain), ISSN print edition: 0212-9728. ISSN on line edition (<http://revistas.um.es/analesps>): 1695-2294, On line edition License Creative Commons 4.0: BY-NC-ND.
- Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia J., & Jauregui, P. (2017). Emotional Dependency in Dating Relationships and Psychological Consequences of Internet and Mobile Abuse, *Anales de psicología*, 2017, vol. 33, n° 2 (may), pp. 260-268 <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.2.255111> p. 265. © Copyright 2017: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (Spain) ISSN print edition: 0212-9728. ISSN web edition (<http://revistas.um.es/analesps>): 1695-2294.
- González-Jiménez, A. J. & Hernández-Romera, M. (2014). Emotional dependency based on the gender of young adolescents in Almería, Spain. 6th International Conference on Intercultural Education “Education and Health: From a transcultural perspective”. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 132 (2014), pp. 527 – 532.
- Koob, G. F. (2016). The dark side of emotion: the addiction perspective. Published in final edited form as: *Eur J Pharmacol*. 2015 April 15; 753: 73-87. doi:10.1016/j.ejphar.2014.11.044, pp. 1-35.
- Kuni, B., & Demetrovicsi, Zs. (2010). Emotional Intelligence and Addictions: A Systematic Review. *Substance Use & Misuse*, 45:1131-1160, Copyright © 2010 Informa Healthcare USA, Inc., ISSN: 1082-6084 (print); 1532-2491 (online), DOI: 10.3109/10826080903567855.
- Lemos, M., Vázquez, A. M., & Román-Calderón, J. P. (2019). Potential Therapeutic Targets in People with Emotional Dependency. *International journal of psychological research*. *Int.j.psychol.res*, Vol. 12 (1), pp. 18-27, 2019 DOI:10.21500/20112084.3627. ISSN 2011-2084/e-ISSN 2011-7922.
- Panksepp, J., Knutson, B., & Burgdorf, J. (2002). The role of brain emotional systems in addictions: a neuro-evolutionary perspective and new ‘self-report’ animal model. *Evolutionary approaches to addiction*, *Addiction*, 97, pp. 459-469, © 2002 Society for the Study of Addiction to Alcohol and Other Drugs.
- Ponce-Díaz, C. R., Tello, J. J. A., & Arboccó de los Heros, M. (2019). Emotional Dependence, Satisfaction with Life and Partner Violence in University Students. *Propósitos y Representaciones*, Dec. 2019, Vol. 7, N° SPE,

e351, ISSN 2307-7999 Special issue: Psychological Evaluation: Perspectives and Challenges of Educational Psychology, <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>, e-ISSN 2310-4635.

Ryan, R. M., La Guardia, J. J., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal Relationships*, 12 (2005), pp. 145–163. Printed in the United States of America. Copyright, 2005 IARR. 1350-4126=02.

Sussman, St. (2010). Love Addiction: Definition, Etiology, Treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17:31–45, 2010, Copyright © Taylor & Francis Group, LLC, ISSN: 1072-0162 print/ 1532-5318 online, DOI: 10.1080/10720161003604095.