

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF CODEPENDENT RELATIONSHIPS

У статті здійснено аналіз філософсько-психологічної літератури, який сприяв всебічному погляду на сутність проблеми співзалежних стосунків та їхнього впливу на психологічний стан особистості. З'ясовано, що співзалежність значною мірою впливає емоційний та фізичний стан особистості, її працездатність та стосунки з іншими людьми. Розглянуто чинники виникнення представленість поняття «співзалежність» у наукових джерелах та інформаційному просторі. Визначено, що процес формування адикції детермінують біологічні, психологічні та соціальні впливи. Уточнено, що під біологічними передумовами мається на увазі певний притаманний кожному спосіб реагування на різні впливи. До психологічних чинників належать особистісні особливості, відображення у психіці психологічних травм у різних (насамперед у дитячому) періодах життя. Соціальні чинники включають як сімейні (ставлення батьків до дитини, типи виховання), так і позасімейні (суспільство, в якому живе людина, включаючи моральні цінності, політичні та економічні проблеми тощо) впливи. Охарактеризовано любовну залежність як своєрідну деструктивну форму міжособистісних відносин, якій притаманні такі ознаки: надцінне ставлення до значущої людини, очікування безумовного позитивного ставлення з її боку, страх самотності, несвідомий страх інтимності та близькості тощо. Наголошено на важливості розроблення ефективних методів психологічної допомоги особам, які мають схильність до любовної адикції або вже знаходяться у співзалежних стосунках. Подано психологічний аналіз стилю сімейного виховання, який впливає на виникнення у людини схильності до співзалежних стосунків. У ході теоретичного аналізу наукової літератури виявлено, що співзалежні відносини зумовлюють негативні психічні стани суб'єкта. У людей, що знаходяться у співзалежних стосунках, порушуються особисті межі, з'являється фінансове чи емоційне підпорядкування тощо.

Ключові слова: співзалежність, деструктивні стосунки, негативні психічні стани,

залежність, адиктивна поведінка, любовна адикція.

The article analyzes the philosophical and psychological literature, which contributed to a comprehensive view of the essence of the problem of codependent relationships and their impact on the psychological state of the individual. It was found that codependency significantly affects the emotional and physical state of the individual, his working capacity and relationships with other people. The article discusses the factors of codependent relationships. The presentation of the concept of "codependency" in scientific sources and in the information space is analyzed. It was determined that the process of addiction formation is determined by biological, psychological and social influences. It is specified that biological prerequisites mean a certain way of reacting to various influences inherent in everyone. Psychological factors include personal characteristics, reflection in the psyche of psychological traumas in different (primarily in childhood) periods of life. Social factors include both family (parents' attitude towards the child, types of upbringing) and extra-family influences (the society in which a person lives, including moral values, political and economic problems, etc.). Love addiction is characterized as a kind of destructive form of interpersonal relations, which is characterized by the following signs: overvaluing a significant person, expecting an unconditional positive attitude from him, fear of loneliness, unconscious fear of intimacy and closeness, etc. The importance of developing effective methods of psychological assistance to persons who have a tendency to love addiction or are already in codependent relationships is emphasized. The article presents a psychological analysis of the style of family upbringing, which affects the emergence of a person's tendency to codependent relationships. In the course of the theoretical analysis of the scientific literature, it was found that codependent relationships cause negative mental states of the subject. People in codependent relationships experience violations of personal boundaries, financial or emotional subordination, etc.

Key words: codependency, destructive relationships, negative mental states, dependence, addictive behavior, love addiction.

УДК 159.964
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.14>

Амурова Я.В.

доктор філософії (PhD),
доцент кафедри психології діяльності
в особливих умовах
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля Національного
університету цивільного захисту України

Вступ. Проблема деструктивних форм міжособистісної взаємодії, зокрема співзалежних стосунків, актуалізувалася в українському суспільстві у контексті суспільних перетворень. Ситуація в українських парах привертає увагу дослідників до гендерного аспекту взаємин і спонукає до вивчення

психологічного стану жінки, яка перебуває у співзалежних стосунках. У такий спосіб набувають актуальності аналіз наслідків співзалежних взаємин для жінок та пошук шляхів психологічної допомоги та корекції вищезгаданих деструктивних поведінкових тенденцій.

Проблематиці співзалежних стосунків присвячено незначну кількість досліджень. Дотепер дослідження феномену співзалежності здійснювалося переважно з огляду на біологічну парадигму психіатричної практики: вивчалися етимологія цього стану, його характеристики та прояви, співвідношення із залежністю (П. Анатолій), причини формування рис співзалежності (В. Москалено), характеристики сімейної взаємодії (Т. Вакуліч). Попри значний обсяг прикладної та наукової літератури щодо стану розробленості і феноменології співзалежності цю проблему можна вважати маловивченою в контексті дисфункції взаємодії у парі. У рамках нашого дослідження феномен співзалежності розглядається не лише як психічний стан особистості, а й як результат порушення взаємодії у парі та як чинник виникнення дисфункціональної моделі стосунків. Проблемним залишається питання умов та шляхів психокорекції стану співзалежності, досягнення позитивної динаміки в процесі психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Співзалежність у відносинах – це постійна концентрація думок на коханій людині і сильна залежність від цієї людини. Співзалежні стосунки значною мірою визначають емоційний, фізичний стан особистості, її працездатність та стосунки з іншими людьми. Тобто поведінка і психічний стан залежної людини визначаються відносинами, які деструктивно впливають на якість життя загалом.

Однозначного визначення співзалежності сьогодні не існує. Учені здебільшого використовують цей термін, щоб описати поведінку людини, у партнера якої є наркотична, алкогольна чи ігрова залежність – у такому разі говорять про дисфункціональні відносини, у яких одна людина підтримує хворобливий стан іншої. Однак часто це поняття позначають значно ширше, а саме: як патологічний стан соціальної, емоційної, фінансової чи фізичної залежності від людини. Співзалежними можуть бути двоє дорослих – зазвичай інтимні партнери, друзі або батьки з дітьми, що вирости [5]. Тобто дисфункціональні стосунки батьків зі своїми дітьми зумовлюють виникнення майбутньої проблеми співзалежності у дорослому житті.

Взаємини, у яких один учасник співзалежний, а інший контрзалежний, досить поширені. Людина, вихована емоційно холодними батьками, часто одружується з тим (виходить заміж), хто більш схильний до залежності і прив'язаності, тоді як людина, вихована прив'язаними і залежними батьками, шукатиме більш незалежного партнера. Подібний потяг до протилежностей є спробою вирішити не вирішені в ранньому дитинстві проблеми зв'язку та сепарації. Однак відносини «проти-

лежностей» найчастіше є більш конфліктними. Цей конфлікт, як правило, є повторенням-прогресом того конфлікту, який відбувався у суб'єкта в дитинстві з його батьками чи одним із них. Тому внутрішній конфлікт потрібно перетворити на можливість для зростання, а не розвивати як дисфункціональну поведінку.

Співзалежність була відкрита кілька десятиків років тому, коли консультанти-психологи намагалися допомогти особам, які страждають на алкогольну залежність, та їхнім сім'ям. В авангарді цього руху стояли засновники суспільства Анонімних алкоголіків (АА), які помітили, що особи, що мають залежність від споживання алкоголю, мають деякі спільні риси: усі вони відвернулися від Бога, бунтували проти оточуючих (тобто прагнули до незалежності) і водночас по-дитячому потребували їхньої допомоги [9].

Аналізуючи літературні джерела, можна зазначити, що визначення поняття «співзалежність» не має однозначного трактування. Так, науковці розуміють цей термін по-різному: як «хвороблива прив'язаність» (О. Сімонова), «комплекс особливих рис характеру» (С. Вітілд), «надмірна стурбованість» (В. Штандер), «психологічний стан» (Р. Саббі), «адикція відносин» (А. Шаєф), «залежність» (В. Москаленко), «набір засвоєних норм поведінки» (Р. Баркер) [4]. Однак спільним показником зазначених вище понять є концентрація думок індивіда на комусь або чомусь, залежність (соціальна, емоційна) від людини чи об'єкта.

Співзалежність у парі виникає у тому разі, коли дві психологічно залежні людини встановлюють взаємовідносини між собою. У співзалежні стосунки кожен вносить частину того, що потрібно йому для створення власної психологічно незалежної особистості. Оскільки жоден із партнерів не може відчувати і діяти самостійно, тобто незалежно від іншого, у них виникає тенденція триматися один за одного. У результаті увага одного партнера зосереджена на особистості іншого, а не на самому собі [2]. У такий спосіб стосунки не можуть бути конструктивними і здоровими, тому що вони завжди сконцентровані на іншій людині та її діях. Це призводить до того, що співзалежні суб'єкти намагаються встановити контроль один над одним, звинувачувати у своїх проблемах один одного, а також сподіватися, що інший поводитиме себе так, як хотів би його партнер. У такому разі люди не зосереджують свою увагу на власних внутрішніх відчуттях та саморозвитку. Натомість фокус уваги завжди спрямований на зовні, а не всередину себе.

Наприкінці 1930-х років психоаналітик Карен Хорні була однією з перших, хто описав співзалежність (самого трактування терміна тоді ще не було). Науковиця вивчала поведінку людей, які тримаються за партнерів, щоб упоратися

з базовою тривогою. У праці «Невротична особистість нашого часу» авторка зазначала, що люди тривожного типу мають схильність до хворобливої залежності від любовних взаємин [10].

Філософ, психолог Е. Фромм у книзі «Мистецтво любові» пише: «Двоє людей краще пізнають одне одного, їхня близькість починає втрачати свої дивовижні риси, аж доки суперечності, розчарування та відчуття нудьги не знищать усе, що лишилося від початкового захвату. Утім, спочатку закохані цього не усвідомлюють: насправді вони сприймають силу своєї палкої любові, тоді як ці явища можуть лише свідчити про те, наскільки самотніми вони були досі» [7, с. 25].

Емоційна сталість зберігається лише в контексті взаємовідносин. Наприклад, якщо у дітей, що подорослішали, є можливість жити самотійно і самим піклуватися про себе, то, не отримуючи у цей критичний момент емоційної підтримки, вони воліють скоріше залишитися залежними від батьків, аніж підуть на ризик відокремленості. Вони, найімовірніше, будуть упевнені в тому, що з ними не все гаразд і що вони не зможуть вижити без турботи та захисту своїх батьків. Залежні діти зосереджені на зовнішніх винагородах та ігнорують свої внутрішні бажання і почуття. Тобто «людина-мазохіст тікає від нестерпного відчуття ізоляції та самотності, перетворюючись на невід'ємну частину іншої людини, яка вказує їй напрям, веде за собою, захищає, є її життям і повітрям» [7, с. 45].

Більшість психологів та психотерапевтів визначає співзалежність як першопочаткову хворобу, яка має специфічний перебіг і передбачуване завершення. Дуже багато лікарів вважають цю хворобу невиліковною. Суспільство Анонімних алкоголіків (АА), що утворилося наприкінці 1930-х років, розробило низку ключових тез про алкоголізм, згідно з якими спочатку повне одужання розглядалося як досяжний результат. Різні форми медикamentозного лікування алкоголізму служили доповненням до підходу АА. Проте протягом кількох десятиріч років способи лікування алкоголіків як жертв невиліковної хвороби стали переважаючими. Такий підхід використовувався не лише під час лікування алкоголізму, а й під час лікування розладів, пов'язаних із надмірним споживанням їжі, пристрастю до азартних ігор, співзалежності тощо [1].

На підставі викладених положень більшість підходів до співзалежності визначає цю проблему надто обмежено. По-перше, співзалежність зазвичай сприймається як первинна хвороба, пов'язана з алкоголізмом чи наркоманією. У результаті більшість літератури зосереджує увагу на негативних аспектах співзалежності, посилюючи тим самим глибоке

почуття сорому, яке тільки може відчувати людина з діагнозом «співзалежність». У сфері вивчення залежностей поширена думка, що якщо алкоголізм чи розлади, пов'язані з надмірним споживанням їжі (зокрема, тепер і співзалежність), називаються хворобою, клієнти зменшують почуття сорому під час звернення за допомогою.

Твердження, що залежність – це первинна хвороба, підтримується медиками з економічної причини. Віднесення таких залежностей, як алкоголізм, булімія (переїдання), анорексія (відсутність апетиту) та співзалежність, до розряду хвороб веде до того, що страхові компанії повинні оплачувати це лікування. Тому надзвичайно важливо враховувати, який позитивний вплив має твердження про те, що співзалежність виліковна, та зайнятися пошуками підходів до лікування [9]. Більшість фахівців у галузі залежностей розглядає співзалежність як індивідуальну чи сімейну проблему. Деякі починають досліджувати її як системну проблему.

Отже, варто зауважити, що співзалежність розуміють як сформовану дисфункціональну поведінку, яка виникає внаслідок незавершеності вирішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві [6]. Партнери у співзалежних відносинах уважають, що дії та поведінка інших людей цілком впливають на їхнє життя та психоемоційний стан, тому вони повністю поглинені тим, щоб контролювати свої та чужі дії і, таким чином, регулювати власне самопочуття.

На формування схильності до співзалежних відносин впливають певні умови виховання, де батьки чи близькі родичі мали залежність, психічний розлад, демонстрували насильство чи використовували його як виховний вплив щодо дитини. У таких сім'ях до почуттів, переживань, потреб та бажань дитини не виявляли інтересу, її думка нікого не цікавила. Дитина рідко чула похвалу на свою адресу, а все, що вона робила добре, сприймалося як норма, тоді як за все, що не виходило, її лаяли, карали, критикували.

Мовчання і відстороненість як спосіб покарання змушували дитину мучитися в невідзначеності: вона не могла зрозуміти, у чому її вина і як повернути прихильність батьків. У результаті дитина засвоювала, що вона несе відповідальність за стан і благополуччя близьких людей, а щоб догодити їм, вона повинна мати здатність здогадатися, як це зробити. У таких сім'ях немає прямого діалогу [7]. Тобто ніхто не говорить про себе, свої переживання, бажання, не висловлює прохань. Усе спілкування побудоване на зобов'язанні та уникненні проблем.

У контексті досліджуваної теми варто зауважити, що чоловіки часто формують у своїх дружин залежність, самотійно керуючи фінансами сім'ї, тоді як дружини роблять залежними

чоловіків, піклуючись про їхні особисті потреби, такі як прання білизни та приготування їжі. Жоден із них не ділиться з іншим своїми справжніми почуттями зі страху, що інший вирветься з пастки співзалежності. Оскільки ця обставина не зумовлюється безпосередньо, то стає скоріше способом керування одним, аніж співпрацею.

Отже, чинники розвитку співзалежних стосунків мають соціально-психологічний характер. Основною умовою їх формування вважається наявність близького родича, друга, коханого з патологічною адикцією: наркоманією, алкоголізмом, ігроманією, трудоголізмом, іпохондрією, залежністю від сексу чи їжі.

Основними детермінантами розвитку співзалежності є близькі відносини із залежним – порушення розвивається у дружин та матерів. Менш схильні до співзалежності батьки, сестри, брати, кохані, діти; досвід залежності – розлад формується в осіб, які мали хімічну адикцію у минулому. Також до групи ризику належать ті, хто перебуває у межовому стані між нормою та патологічною залежністю; негативні умови виховання – співзалежність часто виникає у людей, які виростили в емоційно-репресивних сім'ях [8]. Їхні батьки та близькі родичі були схильні до страхів, агресії, мали залежність, психічний розлад, демонстрували насильство або використовували його як виховний вплив стосовно дитини.

Охарактеризуємо типові особливості для жінок у співзалежних стосунках: як правило, виростили в «неблагополучній» сім'ї, де емоційні потреби не задовольнялися, були притаманні: зловживання алкоголем та іншими наркотиками; надмірності в поведінці, такі як надмірна пристрасть до їжі, роботи, прибирання, гри, грошових витрат, дієт і так далі; фізичне насильство; тривалі періоди часу, коли батьки не розмовляли друг з одним; батьки мали різні системи цінностей або суперечили один одному, виборюючи лояльність дитини; батьки змагалися один з одним чи дітьми; надмірно жорстка вимога до доходів, релігійного виховання, роботи, розпорядку дня, сліпа захопленість сексом, телебаченням, роботою вдома, спортом, політикою тощо.

Потреба ніжності також могла ігноруватися або задовольнятися недостатньо. Коли батьки сварилися одне з одним чи боролися зі своїми проблемами, вони залишалися мало часу прояву уваги до дитини. У результаті дитина жадала любові, не знаючи, чи слід їй довіряти цьому почуттю, і фактично вважаючи себе недостойною кохання.

Батьки також часто врівноважують один одного нездоровим чином: у сім'ї з надмірно уважною, підкреслено дбайливою матір'ю та сердитим, замкнутим батьком кожен із батьків фактично підштовхує іншого своєю пове-

дінкою на руйнівні кроки по відношенню до дитини.

Співзалежна жінка відчуватимете, що керує ситуацією лише тоді, коли вона маніпулює іншою людиною, роблячи її своєю опорою. Партнер повинен робити все можливе, щоб підтримувати віру у її досконалість. Тим часом жінка може тимчасово ідеалізувати свого партнера. Однак, зрештою, може виявитися, що партнер захоче бути просто звичайною особою зі своїми потребами та бажаннями. Або партнер не зможе гарантувати виконання бажань, або виявиться людиною, яка відкидає керівництво кожним своїм кроком [4].

Співзалежна жінка часто почувається жертвою через небажання партнера допомогти їй у створенні ідеальних взаємин, у яких усі їхні потреби передбачаються та задовольняються. У результаті обоє відчують, що повинні знайти спосіб стати жертвою у цих взаєминах і задовольняти свої потреби, не просячи про це.

Тобто, отримавши в дитинстві мало справжнього тепла та ласки, жінка намагається задовольнити свою потребу опосередковано, стаючи надмірно ніжною та турботливою, особливо по відношенню до чоловіків, які, як їй здається, потребують цього.

Якщо жінка не могла змінити батьків і добитися від них тепла та ласки, вона гостро реагує на знайомий тип емоційно недоступного чоловіка. Вона знову намагається змінити його своєю любов'ю. Її не тягне до чоловіків, здатних дати те, чого вона потребує: вони здаються їй нудними. Її тягне до чоловіків, які уособлюють ту боротьбу, яку вона вела з батьками, коли намагалася бути досить доброю, люблячою, розумною та корисною, добиваючись любові, уваги та схвалення тих, хто не міг їй дати, оскільки був надто поглинений власними турботами [3]. Тепер любов, увага і схвалення для неї неважливі, якщо вона не може добитися їх від чоловіка, не здатного їй їх дати, поглиненого своїми турботами та проблемами.

Жінка у співзалежних відносинах готова на все, щоб уберегти взаємини від розпаду. У дорослому житті, жінки, які виростили в «неблагополучних» сім'ях, вважають, що відповідальність за налагодження добрих стосунків цілком і повністю покладена на них [6]. Тому часто вибирають безвідповідальних та слабких партнерів, які зміцнюють їхню впевненість у тому, що все залежить від жінки.

У жінок у співзалежних відносинах проявляється схильність до депресії, напади якої вони намагаються попередити з допомогою нервового збудження, що виникає за нестабільних взаємовідносин. Спади і підйоми, сюрпризи, маневри, непередбачуваність та нестабільність взаємин викликають постійний струс нервової системи. Зазначивши шоку, без

тілесної травматизації, у кров викидається адреналін у надзвичайно великих кількостях. Саме адреналін викликає ейфорію. Якщо жінка бореться з депресією, підсвідомо шукає ситуації, що підтримують її в збудженому стані.

Отже, співзалежні люди: 1) бачать сенс свого життя у відносинах із партнером, зосереджують усю свою увагу на поведінці і діях свого партнера; 2) використовують взаємини так, як деякі люди використовують алкоголь чи наркотики. Вони стають залежними від іншої людини і переконані в тому, що не зможуть існувати та діяти незалежно від неї або без взаємин, які встановилися із цією людиною; 3) не спроможні визначати свої психологічні межі. Співзалежні люди не знають, де закінчуються їхні межі та де починаються кордони інших людей. Вони схильні сприймати чужі проблеми як власні; 4) завжди намагаються справляти хороше враження на інших. Тим самим співзалежні люди намагаються керувати сприйняттям інших людей, вони завжди прагнуть догоджати іншим людям; 5) не довіряють своїм власним поглядам, сприйняттю, почуттям чи переконанням. Співзалежні особи прислухаються до чужої думки та не захищають власні погляди та думки; 6) намагаються стати життєво необхідними іншим людям; 7) відіграють роль мученика, страждають, проте роблять це благородно. Вони миритимуться з нестерпними ситуаціями, бо вважають, що мають це робити; 8) уміють контролювати інших людей. Вони намагаються контролювати все, але зазвичай без успіху, оскільки це непосильне завдання; 9) знаходяться у дисгармонії зі своїми справжніми почуттями. Вони спотворюють свої почуття і виявляють їх лише тоді, коли вважають, що мають право це робити; 10) утрачають контакт зі своєю духовною сутністю [9]. Співзалежні люди часто знаходяться у протиріччях із духовною стороною життя, є боязкими, ригідними людьми.

Висновки. У здорових відносинах без співзалежності людина, перш за все, контролює своє власне життя, здоров'я та емоційний стан. Індивід розуміє, що може впливати на емоції та життя близьких людей (будь-які довірливі відносини припускають взаємозв'язок), але у нього немає прагнення керувати ними. У співзалежних взаєминах людина багато і часто намагається контролювати розум, почуття

та поведінку другої людини. Очевидно, цей контроль є лише ілюзією, але спроби можуть заповнювати практично все життя.

Відносини, у яких є емоційна залежність, характеризуються як дуже напружені, конфліктні, тяжкі тощо. Це пов'язано з тим, що якщо одна людина настільки значуща для іншої людини, що все її благополуччя, все її щастя залежить від неї, то і всі її нещастя теж залежать повністю від іншої людини. Кохання разом з емоційною залежністю завжди пов'язане з деструктивними психічними станами. Тобто почуття образи та інші негативні психічні стани, як правило, притаманні особам, які знаходяться у співзалежних стосунках. Перспективу подальших досліджень убачаємо у розробленні та впровадженні ефективних методів психологічної допомоги особам, які знаходяться у співзалежних стосунках.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анатолій П. Проблеми родичів наркозалежних. Соціальна політика і соціальна робота. 2000. № 3–4. С. 49–60.
2. Вакуліч Т.М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2. С. 3–11.
3. Дмитренко М.І., Тропін М.В., Власов П.О. Попередження насильства в сім'ї. Дніпропетровськ, 2001. 50 с.
4. Коцар А.В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2002. 19 с.
5. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». 2000. № 498. С. 68–72.
6. Онишко Ю.В. Насильство в сім'ї: стан та проблеми. Педагогіка толерантності. 2001 № 3–4(17–18). С. 39–47.
7. Фромм Е. Мистецтво любові / пер з англ. В. Кучменко. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 192 с.
8. Шинкаренко О.Д. Психологічні особливості жертв подружнього насильства. Практична психологія. 2000. № 3. С. 25–29.
9. Bacon I., McKay E., Reynolds F., Anne McIntyre A. The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. International Journal of Mental Health and Addiction. 2020. P. 754–772.
10. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. London : W.W. Norton & Company, 1994. 256 p.