

УДК: 159.923.2

Сергиенко А. А.

Студентка 2 курса магистратуры,  
Направление подготовки : «Психология», профиль подготовки:  
«Социальная психология»,  
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», Таврическая академия

## ПРОБЛЕМА СОЗАВИСИМОСТИ В ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

*В данной работе рассматривается взаимоотношение близких людей в созависимых отношениях. Проведен теоретический анализ понятия созависимость, выявлена специфика созависимости, рассмотрены психологические особенности, характерные для созависимой личности.*

**Ключевые слова:** созависимость, зависимость, любовные отношения, манипуляция.

**Цель статьи** — изучение понятия созависимости, выявление специфики данного понятия в любовных отношениях.

**Анализ последних публикаций по теме исследования.** Данной проблемой занимались такие исследователи как А. В. Ларионов, В. Д. Москаленко, М. И. Христофорова, В. Н. Черников, Л. М. Шипицына, М. Б. Яковлева, С. М. Яцышин, М. Битти, П. Кауфманн, Г. Клауд, Э. Ларсен, Э. Смит, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд и др.

### **Основное изложение материала.**

Такое понятие, как «созависимость» относительно недавно появилось в психологии, в конце 1970-х этот термин начали использовать в психологической литературе. Данный термин широко используется при описании деструктивных отношений между зависимыми и созависимыми людьми.

Данное понятие неоднозначное. Мелоди Битти считает, что «созависимость» — это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него Другого. Этот Другой может быть матерью, отцом, ребенком, женой (мужем), любовницей (любовником). Созависимый человек позволил поведению другого человека настолько воздействовать на него, что стал одержим контролем над другим [2].

В книге «Созависимость, неотложная проблема» Роберт Сабби пишет, что созависимость — это «эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее в результате того, что человек длительное время подвергался воздействию угнетающих правил — правил, которые препятствовали открытому выражению чувств, а также открытому обсуждению личностных и межличностных проблем» [1].

В. Д. Москаленко описала этот термин как патологическую, аффективно окрашенную зависимость от другого человека, когда центрированность на его жизни приводит к нарушению адаптации. Она возникает, когда человек долгое время прибывает в стрессовом состоянии и не может открыто выражать свои эмоции и открыто обсуждать свои личные проблемы. Он абсолютно не заботится об удовлетворении своих потребностей и живет лишь контролем над другим человеком [3].

Семейная пара Б. и Дж. Уайнхолд писали, что созависимость это приобретенное дисфункциональное поведение, которое возникло из-за незавершенного решения одной или более задач в детском возрасте [5].

Т. В. Чернобровкина считала, что созависимость сложное структурно-поведенческое образование, которое исходит из процесса сопричастного существования травмирующего субъекта [6].

Проявления созависимости довольно разнообразны: размытость границ своего «Я», заниженная самооценка, повышенный уровень тревожности, непреодолимое желание

произвести хорошее впечатление, дабы обозначить вою ценность, навязывание своей незаменимости; постоянный контроль, подавление проявлений своих чувств и переживаний, склонность осуждать других, когнитивная, эмоциональная, духовная ригидность.

В. Д. Москаленко выделила критерии распознавания созависимости [3]:

1. Индивид на протяжении долгого периода времени испытывал (испытывает) воздействие высокострессовой семейной ситуации- алкоголизм члена семьи, наркомания и т.д.

2. Если у индивида проявляется не менее пяти из восьми признаков, указанных ниже:

- Гнев. Индивид гневается на все и всех вокруг; боится потерять контроль в гневе; пассивно- агрессивное поведение.

- Стыд, вина. Постоянно испытывает стыд за свое поведение и за поведение других; уходит от проблемы, дабы скрыть свой позор или позор семьи; испытывает ненависть к себе.

- Отчаяние. Пессимистический взгляд на мир, низкая самооценка, отчаянье и безнадежность в отношениях.

- Страх. Постоянно пытается избегать проблем, либо личностных взаимоотношений; старается все контролировать, не доверяет окружающим, пытается манипулировать поведением других, сверхответственный.

- Ригидность. Когнитивная ригидность; поведенческая ригидность, включая ролевую ригидность; эмоциональная ригидность.

- Отрицание. Отрицает источник семейных проблем; минимизирует всю тяжесть проблемы, оправдывается.

- Нарушение идентификации собственных потребностей. Индивид не может заявить о своих потребностях и заботиться об их удовлетворении; трудность в определении границ своего духовного «Я»; личная зависимость — необходимость подтверждения самооценки; беспокойство о том, что подумают другие.

- Смещение понятий. Не может верно распределять свои чувства и эмоции; сомневается, что является нормальным или реальным; доверчив; нерешительный; амбивалентный.

Выделяют три уровня созависимости:

1) Низкий уровень: постоянное чувство тревожности. Члены семьи утрачивают радость, беззаботность, все больше испытывают горечь, обиды, раздражение, гнев, злость (токсические эмоции).

2) Средний уровень: перекручивание и отрицание негативных эмоций; концентрация всего внимания на зависимом, терпимость его поведения; ощущение своей ответственности за все семейные проблемы; учащение провалов в памяти; утрата контроля над своей жизнью и жизнью зависимого; переживание вины и стыда; появление гневливости; увеличение количества спиртного, употребляемого зависимым; переживаний, угрызений совести и стресса; приспособление к житейским неудобствам; появление жалости к себе; переживание чувства непереносимой обиды; распад семьи; ощущение собственного поражения.

3) Высокий уровень: обоснование респондентом использования токсических эмоций; полная утрата чувства собственного достоинства; духовная деградация; появление тремора, страхов; возникновение

Созависимость выглядит как зеркальное отражение зависимости. Зависимость — это неадекватно высокая восприимчивость к тому или иному внешнему воздействию, как правило, в связи с личностной неспособностью отказаться от влияния как результата подобного воздействия.

Зависимое поведение является одной из разновидностей девиантного поведения. Человека с зависимым поведением не так интересует собственная жизнь, как жизнь и интересы другого, он может чрезмерно фиксировать свое внимание на определенных видах

деятельности или предметах, они для него становятся сверхценными, он перестает контролировать свою вовлеченность в какую-либо деятельность, а также не может самостоятельно принять решение.

Как зависимость, так и созависимость представляют собой длительные страдания, приводящие к деформации духовной сферы. Э.Смит считает, что у созависимых эта деформация выражается в том, что они вместо любви питают к близким ненависть, теряют веру во всех, кроме себя, хотя своим здоровым импульсам тоже не доверяют, испытывая жгучее чувство ревности [4].

Обобщая целый ряд определений, созависимостью можно назвать состояние, которое в значительной мере является результатом адаптации к семейной дисфункции, связанной с зависимостью кого-то из членов семьи.

Созависимые пары чаще всего ищут поддержки от окружающих их людей, предъявляя обвинения друг другу. Они не могут разрешить проблему вдвоем, им нужно одобрение в их действиях от других людей. Им трудно достичь духовной близости. Такие пары могут испытывать гнев, вину, подавленность, но им трудно эти чувства выразить. Из-за этого молодые люди часто конфликтуют, у них плохо развиты навыки коммуникации, начинают меняться ролями, отсутствует психологическая автономия, наблюдается низкий уровень семейной компетентности.

Пары с созависимыми отношениями не открываются друг перед другом, из-за этого создается впечатление ненужности, часто общаются через посредника. У них отсутствует забота, но есть чрезмерная опека. Редкие ободрения, частые оскорбления: вербальные, физические, психологические, сексуальные. Время проводят редко, чаще по необходимости на торжествах и это увенчается скандалом.

У созависимых пар часто отношения строятся на манипулятивном поведении одного или обоих партнеров. Все их взаимоотношения — сплошная манипуляция. Один партнер страдает эмоциональной зависимостью, другой — созависим от эмоционального аддикта. Каждый из партнеров стремится манипулировать другим ради собственной выгоды.

В паре, в которой есть хотя бы один зависимый индивид, считается дисфункциональной парой. Обычно в такие люди живут по правилам, имеют свои роли и четко им придерживаются. Они никогда не выносят свои проблемы на всеобщее обозрение, для окружающих они идеальная пара, которая ценит друг друга, любит и так счастлива в этих отношениях.

Такие пары чаще всего живут по Треугольнику Карпмана — роль Жертвы, роль Преследователя и роль Спасателя. В дисфункциональной семье все эти роли являются манипуляциями с целью изменить поведение и сознание другого члена семьи и вызвать желательные для себя чувства. Улучшиться ситуация таких взаимоотношений может лишь в том случае, если один из пары выйдет из занимаемой роли треугольника Карпмана и откажется от манипуляции со своей стороны.

Если один из пары зависимый, а другой — созависимый, то эти отношения уже являются нездоровыми. В таких отношениях жертва, созависимая, может даже и не предполагать, что ею управляют, а может сама начать манипулировать, чтобы достичь своей цели и удовлетворить свои желания.

В таких отношениях многие пары применяют такие виды манипуляции, для достижения удовлетворения своих желаний:

1. Манипуляция чувством вины. Эмоционально-зависимый аддикт, будет пытаться манипулировать своими близкими словами «вы виноваты во всех моих смертных грехах». Такие люди сознательно делают из себя жертву.

2. Манипуляция гневом. Зависимый человек, когда видит, что его просьбы не выполняются, будет срываться, кричать, пока не добьется своей цели. Если один раз пойти у него на поводу — значит, крики и скандалы станут неотъемлемой частью вашей жизни.

3. Манипуляция любовью. Эмоционально-зависимый часто манипулирует с помощью такого выражения: «если любишь — сделаешь». Это одна из самых сильных форм манипуляции. Ведь страх быть отвергнутым или потерять любимого — один из самых сильных.

4. Манипуляция шантажом. Часто эмоционально-зависимый аддикт угрожает самоубийством — верить ему не нужно, данный вид людей слишком себя любят, чтобы наложить на себя руки.

Созависимость можно определить как болезненное состояние, при котором человек испытывает потребность контролировать поведение другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей. Отличительным признаком созависимости является привязанность к зависимому, которая проявляется на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровне.

### Литература

1. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: психологический аспект. — М.: РИО МГУДТ, 2012 — 222 с. (Р. Саби)
2. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 331 с.
3. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. — М.: ПЕРСЭ, 2002. — 336 с.
4. Смит Э. У. Внуки алкоголиков: проблемы взаимозависимости в семье. — М.: Просвещение.— 1991. — 127с.
5. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. — М.: Независимая фирма «Класс», 2003. — 224 с.
6. Чернобровкина Т. В. Созависимость реактивное состояние или заболевание? Краткий анализ современных воззрений на феномен созависимости//Психическое здоровье. 2009. № 4. С. 57–73; № 5. С. 63–75; № 8. С. 66–80.