

9. Реалізація гендерної політики в управлінні освітою / [за заг. ред. Н. Г. Протасової]. Запоріжжя : Друкарський світ, 2011. 176 с.

10. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-7>

ДОРОГА «СТРАЖДАНЬ» ІНОДІ ПРЕСТИЖНІШЕ, НІЖ ДОРОГА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА СВОЇ РІШЕННЯ, АБО ДЕЯКІ МАРКЕРИ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

Полякова Н. Б.

аспірантка кафедри практичної психології

*Науковий керівник: **Зарицька В. В.***

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри практичної психології

Класичного приватного університету

м. Запоріжжя, Україна

Науковці або психотерапевти різних напрямків використовують можливість вивчати феномен співзалежності не тільки як прояв хворобливої залежності, а й як порушення сімейної взаємодії, особливо у батьківських сімейних системах, наслідком чого вона може виступати, і що розкриває нові підходи до корекції цього.

Детальний опис стану співзалежності можливий завдяки ідентифікації його рис, певних характеристик та особливостей. Основною важливою ознакою, обумовленою низькою самооцінкою, є прояв залежності від зовнішніх оцінок, від взаємовідносин з іншими, що слугує формуванню нечіткої «Я-концепції», порушенню процесу самоідентифікації [5]. Дослідники найперше зважають на таку ознаку співзалежного, як «спрямованість назовні». Також складності можуть бути з таким моментом, як якісне автономне існування особистості – диференціація. Важливо відзначити різницю між диференціацією та дистанціюванням. Під диференціацією слід розуміти те, наскільки людина може автономно і вільно залишатися собою, будучи пов'язаною з іншим, тоді як дистанціювання – це свідома м'яка форма відходу від соціальної взаємодії з групою або в міжособистих відносинах [4].

Співзалежні прагнуть, щоб інші вважали їх незамінними і потребували постійної їхньої присутності. Вони намагаються бути

в центрі подій, почуттів людей, які їх оточують, оскільки бояться бути покинутими. Вони відчувають потребу бути задіяними у всіх сферах життя членів своєї родини [1].

Характерним у співзалежних є несвідомий егоцентризм. Все, що відбувається довкола, вони пов'язують із власною персоною або відчувають себе «причиною» всього. Особиста відповідальність співзалежних за почуття, думки і навіть життя своїх близьких. Питання контролю набуває першочергового значення. Співзалежні докладають максимум зусиль, щоб контролювати усі можливі ситуації. Іншими словами, їм притаманний «всемогутній контроль за життям інших».

До того ж співзалежні втрачають здатність розпізнавати та розуміти свої почуття – не враховуючи їх сигнальну роль для себе, використовуючи механізми психологічного захисту (раціоналізацію, проєкцію,заперечення, витіснення). І в дорослому віці заперечуються свої почуття і потреби, людина вже постійно продовжує орієнтуватись на потреби іншої людини. Вони захоплюються процесом задоволення бажань інших і водночас втрачають відчуття власної особистості [3].

Ще можемо мати на увазі таку особливість залежних – «обнубляючі почуттів» або повну відмову від почуттів. Чим довше ця стресова ситуація в сім'ї, тим у співзалежних зростає витривалість до емоційного болю та толерантність до негативних почуттів. А якщо ця людина все ж таки приходять в терапію – то терапевт певний час працює з алекситимією, «знайомлючи» клієнта з собою, своїми емоціями та почуттями, іноді в буквальному сенсі.

Дуже часто співзалежні стосунки супроводжують фізичні психосоматичні прояви та захворювання одного або декількох членів, це може стосуватися як раз «рятівників», «мучеників» тощо. Але мирючись із незручностями і навіть з болем, тим самим обминаючи найстрашнішу для таких людей іншу сторону – бути непотрібною або страшно залишитись самій. Або, згідно з деяким менталітетом, дорога «страждань» престижніше, ніж дорога відповідальності за свої рішення. Співзалежність, як і залежність не передбачає вибору. Тому дуже популярним несвідомим феноменом в такого плану відносинах є зняття особою з себе відповідальності за свій вибір. Вважається також, що підґрунтям виникнення рис співзалежності у жінок, зокрема загостреного почуття провини та терпимості до фактів насильства з боку домінантного чоловіка, слугують традиційні установки, які й досі панують у виховному процесі у вітчизняній культурі.

У родинях залежних простежується практика формування так званих токсичних ролей та установ, які через свою структуру та зміст психотравмувально впливають на членів сім'ї. Наприклад, деякі твердження: «Лише я можу врятувати його», «Насправді він ображає

мене не так вже й часто», «Я потрібна йому», «На щастя, він швидко відходить», «Він не винен, він був п'яний», «Я нікому не потрібна і буду одинока», «Я не знаю, що я ще можу зробити», «Його життя надто важке». Часто один із партнерів або членів родини виконує роль, яка є травмуючою для нього, однак психологічно вигідною для інших членів родини [2].

Нерідко це саме ті патерни, яких дотримувались батьки й діти у дисфункціональних сім'ях. Дуже поширеними якостями в батьківських сім'ях були почуття самотності та незадоволення емоційно-психологічних потреб. І дитина несе відповідальність не тільки за себе, але й за своїх рідних, починає надмірно піклуватися про них, для того, щоб заслужити любов. Несвідомо шукає залежного партнера, для того, щоб було про кого нескінченно піклуватися і контролювати. До того ж сімейний фактор – умови неправильного виховання в батьківській сім'ї та стиль комунікацій, який сформувався в ній, а також характер стосунків у подружній сім'ї мають спільні основні риси. Зазвичай в цих сім'ях можна прослідити :

- недиференційованість «я» кожного члена родини;
- змішаність особистісних меж;
- заперечення проблем і підтримання ілюзій;
- сплутаність правил і ролей;
- «подвійні» посили та стандарти
- схильність до розщеплення почуттів і тверджень;
- закритість системи;
- конфлікти та конфліктність у взаємовідносинах;
- приховування міфи та таємниці сім'ї й підтримування фасаду псевдоблагополуччя;
- проблеми з близькістю та інтимністю;
- абсолютизація волі, контролю.

Підсумовуючи, можемо зазначити те, що якщо ми говоримо про стилі комунікацій між членами таких родин – то як в батьківських, так і в сім'ях співзалежних, немає досвіду обговорювати проблеми, тим більше – почуття, неможливість формувати здорові кордони та звертатись по допомогу до близьких, друзів або ж фахівців, приймати невсемогутність (свою та інших) та обмеженість своїх сил та впливу. Ми розглянули тільки деякі з можливих причин та якостей співзалежних відносин, але корекційна робота обов'язково мусить мати таку складову, як робота з сімейною системою в психотерапевтичних процесах, оскільки саме в ній передумови для співзалежності і «народжуються».

Література:

1. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Статті Т.М. Вакуліч* (2020 р.).
2. Чернецька Ю. І. Стан розробленості проблеми співзалежності в наукових дослідженнях. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 8(322).
3. Шапар В. Б. Психологія залежності : монографія. Харків : КП «Міськдрук», 2012.
4. Широка А. О. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. № 2.
5. Штандер В. Пастка співзалежнення / В. Штандер. К. : Відродження, 1995.