

ОЗНАКИ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

Острах стати самотнім і не потрібним – проблема багатьох людей у стосунках. Вона перетікає в хворобливе плетиво обставин під назвою співзалежність.

По-перше, виховання у дисфункціональній сім'ї формує психологічні особливості, які складають ґрунт цієї проблеми. Серед них можна виділити аб'юз, або незавершений розвиток ідентичності. Жінки виявляють більшу схильність до співзалежних стосунків, оскільки, у своїй сутності, вони більше піддатливі до впливу своїх почуттів і можуть віддаватися їм усією своєю сутністю. Тому кажучи про другий фактор, який відповідає розвитку дитини, перерваному дисфункціональними ситуаціями, можна привести приклад, що коли жінки з дитинства беруть на себе роль ранньої відповідальності, водночас змінюючи роль батька чи матері зі своїми власними батьками, то потрапляють в пастку невирішеного симбіозу. Вони чекають одного дня, щоб задовольнити власні потреби в підтримці, догляді та захисті. А в майбутньому жінка з неповним розвитком ідентичності живе для того, щоб задовольнити потреби інших як спосіб компенсувати власні почуття страху та незахищеності, і їй, як правило, важко приймати рішення, оскільки внутрішньо вона відчуває себе незавершеною.

По-друге, залежна людина не розрізняє "свого" і "чужого" в особистісних межах. В результаті у пари виникають конфлікти через ревність та надмірний контроль (бажання «зробити як краще»), надмірну опіку, прагнення щось змінити в партнері (його звички, погляди на життя), нездатність адекватно сприймати час наодинці. Люди, які не можуть відкрито висловити свої бажання, часто вдаються до маніпуляцій. Брак розуміння власних емоцій та потреб зазвичай призводить до прояву гніву або приховано-агресивної поведінки. У цьому випадку співзалежна особа зазвичай відмовляється визнавати наявність проблеми.

А іноді агресія проєктується на залежну людину і перетворюється в більш масштабні форми. Велика кількість жінок були жертвами домашнього насильства. Але вони не вважали емоційне та фізичне насильство злочинними діями, бо допуск поганого поводження – це

спосіб «не розширювати проблему» ціною переваги збереження стосунків.

По-третє, люди, схильні до співзалежності, постійно відчувають внутрішню провину за свої дії, жорстко критикують себе і відчувають незадоволеність життям, коли їм не вдається задовольнити інших людей. Так з'являється думка «Я буду краще мовчати». Партнери з розумінням і поступливістю ставляться до своїх обранців, тому вважають, що краще не висловлювати свої думки і емоції через страх бути відкинутими або втратити контроль над собою, чи навіть втратити стосунки.

Отже, відносини також можуть стати своєрідною залежністю. І коли ця залежність взаємна, такі стосунки називають співзалежними. Співзалежні люди переконані, що вони не можуть існувати без свого партнера, і часто опиняються у психосоціальному полоні через свої страхи та травми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Luz Adriana Aristizábal «Codependency in the Relations of Couples of Imprisoned Women» ,2020 – [Electronic resource]. Access mode: (<https://www.mdpi.com/2076-0760/9/11/189>) (Date of application 15.03.24).

2. Яроцька А. С «Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі», 2013. [Електронний ресурс]. Режим доступу: (<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6921/1/Yarotska.pdf>) (Дата звернення 15.04.24)

3. Боженко В.Г. «Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі», 2020. [Електронний ресурс] Режим доступу: (<https://jamp.donnu.edu.ua/article/view/7863>) (Дата звернення 15.04.24)