

УДК 159.9

Шубертій Н.Г.¹

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

Психологічна складова співзалежності відображена у визначеннях S.Wegscheider-Crus та R. Subby, які розуміють співзалежність як особливий

психічний стан. Так, R. Subby, у 1984 р. запропонував визначення співзалежності як «емоційний, психологічний та поведінковий стан, що виник в результаті тривалого впливу пригнічуючих правил, які перешкоджали відкритому прояву почуттів та обговоренню особистісних і міжособистісних проблем». Тоді як S.Wegscheider-Crus розширив дане визначення: «співзалежність – це специфічний стан, що характеризується сильною стурбованістю, а також крайньої емоційною, соціальною а іноді й фізичною залежністю від людини чи предмету. Така залежність від іншої людини стає патологічним станом, що впливає на всі відносини співзалежної особистості». У сучасній психології сформувалися два основних підходи до вивчення співзалежності: медичний та еволюційний. Автори медичного підходу (М.Бітті, В.Д. Москаленко, О.А. Шорохова) розглядають співзалежність як первинне стійке, спадкове та прогресуюче захворювання, яке не піддається терапії. В еволюційному підході (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) співзалежність є психологічним розладом, в результаті незавершеності однієї з стадій розвитку в ранньому дитинстві (у віці 2-3 років) – стадії встановлення психологічної автономії. Прибічники даного підходу встановили, що наявність власного «Я» дозволяє знаходитися в близьких відносинах з іншими людьми не втрачаючи себе як особистість.

У гештальт-терапії співзалежність розглядається крізь призму поняття внутрішнього/зовнішнього просторів і кордонів (Гавердовська П.).

Можна виділити основні ознаки співзалежності. Людина не усвідомлює своїх бажань, потреб і цінностей в контакті з іншими, оскільки їй важко, а часом зовсім неможливо, диференціювати своє відношення до цього.

Відсутність базових знань про свої та чужі психологічні кордони: людина може просто не знати про психологічні межі особистості, не відчувати їх, оскільки в родині вони не дотримувалися.

Далі це формує нездатність виявити внутрішній кордон у контакті з іншим. Відповідно, із неможливості виявити власні потреби і через, в тому числі, нечутливість і до своїх кордонів в контакті з іншим, з'являється інтенція приєднуватися до потреб іншої людини і спиратися на її межі, «зраджуючи» таким чином свої. І тоді весь процес диференціації потреб, бажань і цінностей відбувається «про іншого» Нездатність відчувати внутрішні кордони, безумовно, відображається і на способі формуванні фізичних кордонів, наприклад, кордонів тіла.

Низька самооцінка і цінність себе за визначенням. Як нам відомо, людина ще в ранньому дитинстві формує знання про себе з того, як з ним поводитися дорослі близькі люди, яким чином була сформована прив'язаність і наскільки вона була здоровою. Всі вищевказані фактори впливають на формування базового знання людини про свою цінність в принципі, і поруч з іншими, зокрема. Відповідно, якщо не вдалося

сформувати здорову прив'язаність і особисті кордони дитини регулярно ігнорувалися або порушувалися, наприклад, дитина виросла у дисфункціональній сім'ї, то досвіду цінності і важливості своїх потреб і знань про внутрішні і зовнішні кордони немає. А значить немає можливості переживати себе цінним, поважати свої вчинки, довіряти своїм судженням і відстоювати свої кордони.

Фокус відносин на іншому, а не на собі. Як правило, особи зі співзалежною поведінкою досить багато приділяють уваги тому, з ким побудована ця співзалежність. Вони багато говорять, наприклад, про партнера, про його ставлення і думки у зв'язку з ними. Дуже часто говорячи про свою труднощі у відносинах співзалежна особистість практично не говорить про себе, весь її фокус уваги поміщений в іншого. І тоді виходить, що людина може з'являтися тільки «через» іншого. І, відповідно, бачити причину негараздів у стосунках теж в іншому. Дуже часто клієнти зі співзалежністю приходять у психотерапію саме із запитом поміняти іншого, зовсім не привласнюючи свою відповідальність у відносинах.

Контроль. Через нездатність формувати внутрішні (емоційні) кордони людина зі співзалежністю намагається створити зі своїми партнерами відносини, в яких теж не буде цих внутрішніх кордонів: «Я – це ти, ти – це я!» Але при цьому всьому, така людина буде дуже уважно контролювати зовнішній периметр партнера, оскільки інші люди, з якими спілкується партнер, можуть становити загрозу для відносин. Це також пояснюється низькою самооцінкою і невпевненістю в собі як у значущому партнері в цих відносинах. Відповідно, будь-які таємниці і секрети або те, що можна назвати здоровою приватністю окремої людини, можуть викликати важкі переживання зради, покинутості і відторгнення. Оскільки з'являється дефіцит інформації, зовнішня межа порушена, відповідно, контроль втрачений. Саме тому у співзалежних особистостей дуже сильна потреба в контролі партнера. Це створює ілюзію безпеки.

Розуміння фундаментальних принципів становлення феномену співзалежності, а також виявлення причин, характеру та наслідків структурних змін особистості сприяє посиленню адаптивності індивіда, його особистісних кордонів, автономії та індивідуальності.