

Л. А. Пузырёва

Социально-психологические предпосылки созависимых отношений

Статья посвящена теоретическому анализу феномена «созависимость» в психологии. В статье обоснована актуальность изучения данной темы. Предлагается авторское определение созависимых отношений, выделены их основные признаки и причины формирования этой формы зависимого поведения.

Ключевые слова: зависимость, созависимость, созависимые отношения, неблагополучная семья, депрессия, женский онтогенез, компульсивное влечение.

L. A. Puzyriova

Social and Psychological Preconditions of Codependent Relations

This article is devoted to the theoretical analysis of phenomena «codependence» in psychology. The relevance of this topic is proved. Is proposed the author's definition of codependent relations, criteria to differentiate this behaviour, and the causes of codependence formation.

Key words: dependence, codependence, codependent relations, struggling family, depression, female development, compulsive drive.

Созависимые отношения – это одна из наиболее актуальных тем в психотерапевтической практике. Важность и актуальность данной проблемы обусловлена несколькими моментами – с одной стороны, созависимые отношения мешают полноценной жизни человека, лишая его возможности испытывать удовольствие и радость в любви, в интимных отношениях, самореализовываться и самовыражаться, с другой стороны, склонность к созависимым отношениям является фактором риска в развитии более тяжелых форм зависимости (в частности, алкоголизма, наркомании, токсикомании).

Понятие «созависимость» очень близко к понятию «зависимость», однако между ними имеется некоторая разница. В рамках гуманистической психотерапии термин «зависимость» обозначает несамостоятельность, привязанность к чему-то, что дает человеку возможность чувствовать себя удовлетворенным, не прилагая усилий для достижения удовлетворенности. Зависимость может быть химической (алкоголизм, наркомания и т. п.) и нехимической (переедание, азартные игры и т. п.). Созависимость предполагает взаимную зависимость двух людей. Сам термин «созависимость» происходит от 2-х слов – со-совместный и зависимость, то есть совместная зависимость. И в этом смысле его действительно можно использовать только тогда, когда речь идет о зависимости одного человека от дру-

гого (поскольку все остальные виды зависимости не могут быть взаимным процессом).

Термин «созависимость» впервые появился в связи с алкоголизмом и атрибутировался женщинам, находящимся в родственных связях с алкоголиком (жена, мать, сестра, невеста) (в практике лечения их называют со-алкоголики) [4]. В дальнейшем применение этого термина расширилось, он стал использоваться для описания отношений в семьях с различными (не только алкогольными) формами нездорового поведения.

Под созависимыми отношениями мы понимаем отношения двух людей, которые характеризуются чрезмерной эмоциональной (а иногда физической и социальной) зависимостью, занимают крайне большое место в жизни, вытесняя и обесценивая все остальное, и при этом не приносят удовлетворения («и вместе тяжело, и врозь плохо»). И соответственно созависимый – это человек эмоционально зависимый от настроения и поведения другого человека, полностью сосредоточенный на личности этого другого, а не на самом себе и пытающийся контролировать действия другого в надежде, что другой будет вести себя именно так, как хотел бы он. Созависимыми могут быть муж и жена, мать и дочь, мать и сын, врач и пациент, психотерапевт и клиент и т. п.

В литературе наряду с термином «созависимость» можно встретить понятия эмоциональная

зависимость, синдром Мэрилин Монро (по аналогии с известной актрисой, которая, несмотря на свой успех, сексуальность, считала себя неудачницей, выбирала себе в партнеры проблемных мужчин и была несчастлива в личной жизни), любовная зависимость [1, 2, 3, 4]. Это сходные понятия, поскольку в основе каждого из них лежит эмоциональная зависимость. Однако, на наш взгляд, понятие «созависимость» уже, как отмечалось выше, подчеркивает взаимность процесса, тогда как остальные понятия описывают не только взаимный, но и односторонний характер зависимости одного человека от другого.

По механизму действия созависимость ни чем не отличается от зависимости. Однако распознать ее достаточно трудно, так как в данном случае речь идет о пристрастии не к веществу, а к человеку и к отношениям с ним. Этому могут мешать искаженные представления о сущности отношений, о роли женщины в них, об истинной любви. Так, например, страдание считают признаком истинной любви, а отказ женщины остаться с мужчиной, если у него имеются проблемы, считается проявлением эгоизма. В музыке, художественных произведениях достаточно примеров, олицетворяющих любовь и страдание, при этом страдание иногда является неким необходимым этапом для счастливого хэппи-энда. И если в искусстве он еще возможен, то в реальной жизни встречается редко. В любом случае эти факты затрудняют своевременное обращение за помощью.

Анализ литературы по этой проблематике [2, 3, 4] позволил выделить следующие основные признаки созависимых отношений:

1. неспособность данного рода отношений удовлетворять актуальные потребности человека, в некоторых случаях они могут быть даже вредны (при этом человек не пытается их прекратить);

2. неспособность созависимого определять свои потребности и психологические границы в отношениях (собственные потребности могут приписываться другим и в то же время чужие потребности могут подменять свои собственные);

3. неспособность созависимого переносить неопределенность в отношениях, и, как следствие, склонность к сильным приступам тревоги, паники, депрессии при мыслях о возможном прекращении отношений или угрозе их распада;

4. неспособность созависимого к адекватной самооценке (самооценка зависит от внешних оценок);

5. неспособность и нежелание созависимого видеть реальные факты, касающиеся тех отно-

шений, в которые он включен, и вытекающая из этого неспособность выстраивать искренние отношения близости с другими людьми (отношения строятся на постоянном контроле другого человека);

6. неспособность дифференцировать свой и чужой вклад в развитие отношений, готовность всегда брать на себя большую часть ответственности и вины;

7. неспособность созависимого выбирать необходимые для себя условия существования и готовность жить в невыносимых условиях, с надеждой, что это будет замечено и высоко оценено (им хочется стать незаменимыми).

Изначально и в настоящее время феномен созависимых отношений в большей степени атрибутируется женщинам. Объяснение этому факту можно найти в антропогенезе и в онтогенезе женщины. В историческом контексте роль женщины всегда несла некоторый отпечаток зависимости. Так, например, существует изначальное распределение мужских и женских обязанностей, мужских и женских сфер жизнедеятельности. Женщины во все времена традиционно были ориентированы на создание длительных отношений, рождение и воспитание детей, тогда как мужчинам общество предписывало «покорение» социума, построение карьеры, занятия спортом и т. п. Женщины более сильны, более приспособлены в эмоциональных отношениях, лучше в них разбираются, в большинстве случаев именно женщины больше поддерживают детей и занимаются их воспитанием. Неудивительно, что именно в личных отношениях (с мужем, с ребенком) женщина склонна «впадать» в созависимые отношения. Мужчины же, преследуя скорее внешние цели, могут практиковать чрезмерную одержимость работой, спортивными достижениями, хобби. И в этом случае, речь идет уже о зависимости, например, трудоголизм. Однако ряд авторов (П. Стентон, Р. Норвуд) утверждают, что созависимость в равной степени свойственна как мужчинам, так и женщинам [3].

Представители психодинамического направления объясняют преобладание склонности к созависимым отношениям у женщин отсутствием в женском онтогенезе важного этапа – т. н. «опыта дрейфа». В жизни маленького мальчика в возрасте 3–4 лет наступает такой период, когда он бессознательно разрывает эмоциональную связь с матерью, начинает играть на более далеком расстоянии от нее, перестает искать ее ласк, а позднее к этому добавляется опыт вступления в муж-

скую субкультуру. При этом мальчика все равно дома любят, и этот разрыв с первой любимой женщиной – матерью происходит в поддерживающих психологических условиях, и мужчина как бы приобретает иммунитет ко всем последующим расставаниям с женщинами. Девочка же, не пережившая такого «опыта разрыва», с возрастом становится эмоционально более беззащитной. В рамках данного подхода созависимость определяется как психологическое расстройство, причиной которого и является незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии.

Какова же этиология феномена созависимости, к какому виду расстройств его следует отнести? Единой точки зрения на этот вопрос не существует. Феномен созависимых отношений традиционно рассматривается в психологическом или медицинском пространстве, в связи с этим большая часть исследований созависимости носит клинический характер.

В конце 80-х гг. XX в. созависимость рассматривалась как форма женского невроза или женской психической болезни, под которой понималась невротическая склонность женщин выбирать «проигрышный вариант», причем не только в личных отношениях (выбирать себя партнера с какой-либо зависимостью, дисфункционального), но и на рынке труда.

Американские психотерапевты высказывают идею о том, что в основе этого невроза лежит биохимическая уязвимость подобных женщин к депрессиям (это эндогенная депрессия, являющаяся результатом нарушения биохимического равновесия). Подобная депрессия наследуется от одного из родителей с алкоголизмом или иными нарушениям биохимии организма (пищевые расстройства, пристрастие к азартным играм, наркотикам и т. п.), либо депрессия может развиваться в результате постоянного стресса девочки в детстве и подростковом возрасте. Такие женщины еще до вступления в сексуальные отношения подсознательно ищут сильного возбуждения, мощной стимуляции – в кровь выбрасывается в огромных количествах адреналин, и испытывать при этом депрессию практически невозможно. Однако сильные положительные или отрицательные эмоции истощают ресурсы организма. Это усугубляет тяжесть депрессии (она приобретает еще и физическую причину), и женщина оказывается перед бессознательным выбором – либо погрузиться в пучину страданий и столкнуться с соб-

ственным одиночеством, либо искать еще более мощной стимуляции – в виде драматических отношений, алкоголя, частой смены сексуальных партнеров и т. п. Данный взгляд явно указывает на сходство эмоциональной зависимости с другими видами зависимости.

В подтверждение данной теории следует указать на следующий факт. Болезненная фиксация на мужчине, которую можно рассматривать как тягу ко всему привычному и знакомому, характерна для депрессий (в периоды депрессий человек избегает новых поездок, носит одну и ту же одежду, старается не выходить из дома и т. п.). Безусловно, женщина мучается и страдает в таких отношениях, но это в свою очередь вытесняет глубоко замаскированную вялотекущую депрессию.

Психиатры подобное любовное влечение называют компульсивным влечением или сверхценной идеей, которая никакого отношения к любви как таковой не имеет. Это некое отклонение похожее на фетишизм, когда запах именно этого мужчины, его прикосновения способны пробудить в женщине сексуальность. Все же остальные мужчины, даже будучи очень привлекательными и заботливыми, оставляют ее холодной. А такая свехизбирательная реакция и составляет основу легких отклонений.

Существенный вклад в изучение созависимых отношений внесли медико-психологические исследования, раскрывающие личностные особенности и особенности поведения близких родственников зависимых пациентов (алкоголиков и наркоманов) (Н. Робин, Е. Макавой, С. Израэльсон, П. Стентон и др.). Согласно их наблюдениям, сами алкоголики, наркоманы могли происходить из разного рода семей – благополучных, неблагополучных, но их партнеры (созависимые) – всегда воспитывались в очень неблагополучных семьях. В таких семьях дети не видят здоровых отношений, и это лишает их ценного опыта построения нормальных отношений с партнером.

Выделим несколько характеристик неблагополучной семьи, которые, на наш взгляд, повышают вероятность формирования созависимых отношений с партнером.

Неблагополучная семья – это не обязательно семья, где процветает алкоголизм или злоупотребление наркотиками, это также и семья, где имеют место разные типы пристрастного поведения – пристрастие к еде, уборке, работе, денежным тратам, азартным играм, диетам, сексу, религии и т. п. Это семья, где возможны физиче-

ское насилие, измены, постоянная напряженность, ссоры, неподобающее поведение одного или обоих супругов. И в связи с этим в такой семье не удовлетворяются одна или более важных потребностей ее членов.

Общей чертой всех неблагополучных семей является совместное отрицание действительности и неспособность их членов обсуждать суть проблемы. Реальные проблемы отрицаются. Члены такой семьи не могут свободно выражать свои чувства и мысли, высказывать желания и фантазии. Это ведет к тому, что ребенок перестает доверять своим чувствам, как и родители, ребенок начинает отрицать реальность. Это замедляет развитие основных средств общения для контакта с другими людьми и овладения жизненными ситуациями. Особенно заметно это проявляется в поведении женщин, склонных к созависимости. Они не способны различать, что для них хорошо, а что плохо. Люди и ситуации, которые другим бы показались опасными и разрушительными, неудобными, не внушают им тревоги, так как они не способны их реалистично оценивать. Они не доверяют своим чувствам.

В неблагополучной семье не удовлетворяются эмоциональные потребности ребенка. Это потребности в нежности, заботе, любви, телесных прикосновениях, а также понимание чувств ребенка (чувства ребенка не должны игнорироваться). Поскольку в неблагополучных семьях эти потребности постоянно игнорируются, ребенок тоже начинает их отрицать. Во взрослой жизни такой человек плохо осознает свои желания, либо считает их постыдными, не всегда знает, как о них попросить, не испытывая чувства неловкости или вины, либо подменяет их в некоторой степени разрушительными действиями (начинает «заедать» потребность в любви, интенсивно ищет секса, подменяя им потребность в человеческой близости и т. п.).

В неблагополучных семьях весьма узок репертуар способов получения удовольствия. Список этих способов может быть ограничен допингом или едой, в других случаях – развлечения и поиск удовольствий могут вообще казаться чем-то постыдным и непозволительным. В целом, у людей, выросших в таких семьях, есть трудности в умении веселиться и расслабляться разнообразно. Как следствие, партнер, который появляется, начинает автоматически подменять собой все радости, удовольствия, становится тем объектом, от которого зависит их настроение, один человек «подсаживается» на другого. А это и

есть созависимость.

В неблагополучных семьях, особенно в тех, где процветает алкоголизм, насилие, инцест, ребенок будет неизбежно чувствовать панику перед потерей контроля над событиями в семье. Такая семья фактически становится для ребенка источником угрозы, вреда, поскольку люди, от которых он зависит, слишком слабы, чтобы его защитить. Очень часто родители в таких семьях сами очень инфантильные, безответственные и зависимые. В последующем контроль начинает пронизывать все отношения созависимого. Чтобы чувствовать себя в безопасности, созависимый нуждается в обществе людей, которым он может помочь, поскольку это делает ситуацию контролируемой. При этом потребности того человека, которого он контролирует, начинают подменять его собственные. Именно поэтому созависимые люди постоянно жалуются на бессмысленность жизни. Подсознательно они снова и снова разочаровываются в отношениях, повторяя детскую травму.

Известный американский социолог и психолог П. Стентон [4] высказывает идею о важности установок и убеждений, передаваемых детям в семье. По его многолетним наблюдениям, дети, которые вырастают без ощущения уверенности в себе и самостоятельности, всегда склонны к зависимости в той или иной форме. Появление созависимости автор связывает с эпохой индустриализации и сужением семьи до одного-двух поколений. Он отмечает рост тревожности и недоверия к другим в индустриальную эпоху. В прежнюю эпоху, когда контакт с повседневной жизнью был более реален (люди сами пахали, сеяли, ремонтировали машины, готовили еду и т. п.), мир казался более подвластным, контролируемым, более объяснимым. Люди больше понимали, как один продукт, например, превращается в другой, что с ним происходит в процессе разного рода махинаций, насколько вреден он или полезен. При переходе к индустриальной эпохе утрачивается внутренняя уверенность человека в самом себе, он сильнее начинает чувствовать свое базовое бессилие и теряет ощущение собственной реальности (об этом пишут и многие современные психотерапевты). Человек больше тревожится, и эта тревога естественным образом передается от родителей к детям. Как правило, в таких тревожных семьях детям передается идея о том, что обрести чувство уверенности и безопасности можно в браке. Такие люди вступают в брак, не достигая полного развития

своего «эго», и, как следствие, в браке начинают цепляться за партнера, восполняя дефицит своего «я».

П. Стентон подчеркивает роль расширенной семьи в формировании ребенка. Расширенное семейство, по мнению автора, позволяет ребенку выстроить более целостную картину человеческой натуры (наблюдая особенности, разногласия большого количества людей), дает больше возможностей для эмоциональной близости и поддержки, и при этом, большое количество тех, «кому можно поплакаться» – не ведет к формированию зависимости от одного человека (как это происходит в нуклеарной семье).

В современном мире муж и жена часто оказываются совершенно одни, цепляясь друг за друга и привнося в брак и воспитание детей много своих нерешенных эмоциональных проблем, либо же цепляются за ребенка, формируя с ним созависимость (не стоит забывать, что традиционно расширенная семья служила для снижения напряжения в браке).

Подводя итог, стоит сказать, что любые отношения предполагают некоторую зависимость. Однако при здоровом развороте отношений, люди естественным образом оценивают свои отношения, более гибко относятся к семейным ролям и обязанностям, и при необходимости их меняют, обсуждают собственные потребности с партнером и ищут компромиссы.

Таким образом, несмотря на то, что явление созависимости существует давно и довольно распространено, целостного представления о данной проблеме не существует. В нашей стране психологический опыт работы с данной категорией людей незначителен, преобладает фармакологическая помощь. Это связано с тем, что зачастую понятия «зависимость» и «созависимость» подменяют друг друга. Из поля зрения выпадают условия (социальные и внутрисемейные), способствующие возникновению созависимых отношений. Более глубокое знание этой проблемы позволит сделать помощь созависимым более целевой.

Библиографический список:

1. Москаленко, В. Д. Зависимость: семейная болезнь [Текст] / В. Д. Москаленко. – 2-е изд., перераб. и дополн. – М. : ПЕР СЭ, 2004. – 336 с.
2. Москаленко, В. Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости [Текст] / В. Д. Москаленко. – М. : Психотерапия, 2006. – 224 с.
3. Стентон, П. Любовь и зависимость [Текст] / П. Стентон, А. Бродски. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2005. – 384 с.
4. Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости [Текст] / Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд ; пер. с англ. А. Г. Чеславской. – М. : Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.
5. Фромм, Э. Искусство любить. Исследование природы любви [Текст] / Э. Фромм ; пер. Л. А. Чернышевой. – М. : Педагогика, 1990. – 159 с.