

УДК 159.99

Е.М. Раклова

Инновационный Евразийский университет, Казахстан, г. Павлодар  
E-mail: katie777@mail.ru**Влияние созависимости на качество отношений**

**Аннотация.** Жизнедеятельность современного человека все в большей степени подвержена воздействию стрессогенных ситуаций. Социальная, экономическая и политическая нестабильность современного общества вызывают обоснованную тревогу людей как за свой завтрашний день, так и за будущее своих детей. Созависимость – это состояние, возникающее у членов семьи больного алкоголизмом или другими формами зависимости, которое подчас тяжелее, чем само заболевание. Опасение специалистов, в первую очередь, вызывает паттерн усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь проблемной, отрицательно влияющей на адаптацию личности, приводящей к негативным личностным изменениям, нарушениям гармоничного и всестороннего развития.

**Ключевые слова:** семья, динамичное образование, эмоции, созависимость, расстройство.

Жизнедеятельность современного человека все в большей степени подвержена воздействию стрессогенных ситуаций. Социальная, экономическая и политическая нестабильность современного общества вызывают обоснованную тревогу людей как за свой завтрашний день, так и за будущее своих детей. Созависимость – это состояние, возникающее у членов семьи больного алкоголизмом или другими формами зависимости, которое подчас тяжелее, чем само заболевание. Опасение специалистов, в первую очередь, вызывает паттерн усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь проблемной, отрицательно влияющей на адаптацию личности, приводящей к негативным личностным изменениям, нарушениям гармоничного и всестороннего развития.

Именно это определяет созависимость как серьезную психологическую, медицинскую, педагогическую и социальную проблему [1].

Внешняя референтность созависимых людей, проявляющаяся, прежде всего в том, что это – аддикция отношений. Созависимые лица используют отношения с другим человеком так же, как химические или нехимические аддикты используют аддиктивный агент. Процесс возникает на фоне отсутствия у созависимых лиц по-

настоящему развитой концепции self (селф), выражающейся в отсутствии чувства внутреннего собственного значения. Поскольку созависимые лица не чувствуют себя, у них возникают трудности с самовыражением в интимных отношениях. Отсутствие концепции собственного селф не даёт возможности проявить свои глубинные истинные чувства, что приводит к трудностям в установлении интимных, независимых отношений с другими людьми. Ограниченность их выбора приводит к тому, что они оказываются в ограниченном поле контактов в основном с аддиктивными лицами.

Для созависимых лиц характерны отношения «прилипания», примыкания к другому, без которого они не могут выжить. Эта связь обеспечивает чувство безопасности, за которую аддикт готов платить любую цену. Отношения прилипания очень своеобразны, они не имеют развития, статичны, так как исключают возможность взаимного обогащения. В этих отношениях со-аддиктивный человек себя не выражает и не реализует. Существование такой схемы отношений требует больших затрат энергии и времени [2, 3].

Внешняя референтность проявляется в отсутствии границ. Созависимые лица не знают, где заканчивается их личность и где начинает-

ся личность другого человека. Не имея способности по-настоящему переживать свои эмоции, они оказываются под очень сильным влиянием тех эмоций, которые возникают у других людей. Это относится к таким эмоциям, как депрессия, злость, озабоченность, раздражение, счастье, заимствуемых ими от других людей.

Созависимость, во многом совпадающая с зависимым личностным расстройством, характеризуется следующими признаками:

1. Неспособность принимать каждодневные решения без помощи со стороны. Зависимый человек, не принимающий решений, фактически позволяет принимать эти решения за себя. Акцептируя навязанный ему чужой план жизни и чужие системы ценностей, он становится несчастным, потому что чужой выбор обычно не соответствует внутренней собственной установке, которая может существовать даже в неразвитом состоянии. Например, выбор специальности в соответствии с желанием родителей, при котором человек заставляет себя думать, что он поступил правильно, но чувство дискомфорта от этого не исчезает.

Многие подавленные отрицательные эмоции прорываются в виде злости и агрессивности, оставляя после себя чувство вины и стыда.

2. Соглашательская позиция, проявляющаяся в согласии с окружающими без всякого сопротивления и анализа ситуации. Эта позиция, во-первых, связана с неумением отстаивать свои интересы и защищать свою точку зрения, а, во-вторых, со страхом последствий, приводящих к разрыву значимых отношений.

3. Неспособность составлять и претворять в жизнь собственные планы и инициативы. Уже само составление плана вызывает затруднения и сомнения типа «Как это будет оценено другими?». Мысль о плохой оценке совпадает с мыслью о том, что этого делать не следует. Такой человек может начать какую-то активность, но необходимость постоянно советоваться с окружающими приводит к тому, что советы, дающиеся людьми, не желающими вникать в проблему, приводят к остановке собственных действий. Таким образом, человек не реализовывает себя [4].

Созависимые люди часто делают то, что им делать неприятно, но они убеждают себя в необходимости такой деятельности, направленной на то, чтобы понравиться другим. Так проявляется

связь стремления понравиться с созависимостью, вследствие которой они делают всё, чтобы быть незаменимыми, чтобы окружающие знали, что они могут положиться на них и ценили их за это. Возникающее чувство дискомфорта в момент одиночества способствует приложению значительных усилий, чтобы его избежать. Постоянная необходимость поддерживать отношения с другими, без которых они чувствуют себя растерянными и тревожными, заставляет вступать в сомнительные деструктивные контакты. В случае нарушения даже этих, непродуктивных отношений, лица с созависимостью чувствуют себя опустошёнными, переживая разрыв как драматическое событие, с потерей точки опоры, растерянностью, невозможностью правильно оценить реальность. Такое поведение сопровождается поисками новых контактов, которые могут оказаться ещё более разрушительными. Находясь в созависимом контакте, такие люди испытывают постоянный страх того, что эти непродуктивные отношения будут разрушены. Освободиться от этого страха невозможно в силу отсутствия способности к самостоятельности, которая очень пугает. С этим связан страх отрицательных оценок, ранимость к критике и реализация активностей, направленных на избегание критики [2, 4].

Собственное состояние не позволяет созависимым лицам дифференцировать «полученные» от других эмоции. Так, если член семьи приходит домой в состоянии угнетения, соаддиктивный человек испытывает аналогичное состояние, не понимая того, что угнетение «принадлежит другому». Такому растворению границ способствуют не только дисфункциональная аддиктивная семья, но и многие явления, происходящие в обществе, в школе, на работе и в других институтах, которые учат человека думать и чувствовать так, как ему говорят, фактически, обеспечивая культуральный тренинг созависимости.

Разные культуры вовлечены в этот процесс в большей или меньшей степени. Человек при этом обучается тому, что точка отсчёта, референтности для мышления, чувств, восприятия, знания является всегда внешней по отношению к селфу. Такой культуральный тренинг воспитывает людей без достаточного чувства границ, потому что для того, чтобы иметь переживание границ собственного селфа, человек должен начать с внутренней

точки отсчёта, с себя. Ему необходимо научиться знать то, что он чувствует и думает изнутри и затем относиться к миру с этой позиции [5].

Анализ объясняет причину трудностей, испытываемых созависимыми людьми в проявлении своих чувств. Чтобы быть интимным, необходимо иметь развитое чувство собственного Я. При его отсутствии приближение к другому человеку создаёт опасность быть им «поглощённым». Отсутствие ощущения границ собственного Я делает невозможным здоровое функционирование, полноценный контакт с другим человеком, так как это приводит к спутанности, смешению и «поглощению». Созависимые лица с расплывчатыми границами стремятся персонализировать всё происходящее вокруг, усматривая в этом явления, имеющие к ним прямое отношение. Они принимают на себя ответственность за всё происходящее, например ощущение вины за плохое настроение у другого члена семьи.

Для созависимых людей характерно стремление к созданию впечатления. В связи с отсутствием внутренней точки отсчёта (эффективной внутренней референтности) для них абсолютно необходимо, чтобы другие воспринимали их так, как бы они этого сами хотели. Им свойственно желание «быть хорошими» в связи наличием внутренней убеждённости в способности контролировать других людей, если эти люди будут воспринимать их как уступчивых, незаменимых и пр. Жизнь созависимых структурируется вокруг мысли, связанной с тем, что другие подумают о них. Главной целью является попытка угадать желание окружающих и удовлетворить его. В этом они преуспевают в связи с развитыми способностями знать и явствовать то, что нравится и не нравится другим. Их жизненное кредо исходит из того, что если им удастся стать такими, какими их хотят видеть окружающие, они будут чувствовать себя в безопасности [6].

В созависимых отношениях подстраивание и подыгрывание оказывает созависимым плохую услугу, позволяя аддиктам развиваться в статусе наибольшего благоприятствования. Созависимые лица, таким образом, создают «оранжерейную» среду для прогрессирования аддикций у их партнёров.

Для созависимых характерно проявление заботы об окружающих. Для реализации этой цели

они делают себя незаменимыми, играя роль мученика. Эгоцентричность созависимых лиц отличается от эгоцентричности других аддиктов наличием впечатления об её отсутствии. Окружающие воспринимают поведение созависимых людей как поведение альтруистов. Наиболее частой формой эгоцентричности созависимых лиц является внутренняя уверенность в том, что всё происходящее со значимым другим зависит от действий созависимого человека, считающего себя центром «вселенной». Принимая на себя ответственность за происходящее, персонализируя её, они ставят себя в центр событий с постоянным и непомерным расширением круга этой ответственности. Они берут на себя ответственность за чувства других, за содержание их мыслей, за их жизнь. Это – мягкая «заботящаяся», но в то же время «убийственная» эгоцентричность.

Несмотря на кажущуюся мягкость, созависимые лица проявляют такое качество, как ригидность, выражающуюся в том, что их чрезвычайно трудно в чём-либо убедить, предложить им альтернативу.

Специалисты, дающие характеристики созависимым лицам, отмечают их нечестность, отсутствие у них морали. Нечестность созависимых людей проявляется в стремлении создать впечатление отсутствия проблем, кризиса в отношениях, дисфункциональное в семье, что оказывает негативное влияние на детей, обучающихся необходимости вести двойную жизнь, скрывая от своих сверстников и знакомых события, происходящие в семье [4, 5, 8].

Отсутствие морали, очевидно, связано с тем, что у созависимых людей слабо выражена духовность, им свойственна излишняя приземлённость. Они утопают в значимых для них деталях, так как не могут позволить себе трату времени на духовное развитие. У многих из них подавлено религиозное чувство, хотя внешне они производят впечатление мучеников. В этом проявляется лицемерие. Поэтому неправильной является оценка аддикта созависимого человека с позиции лучше-хуже. Проблемы есть и у того, и у другого. Важно понимать, что созависимость является более тяжёлой формой аддикций, чем аддикция к конкретной активности или агенту.

Рассматривая основные особенности аддиктивного процесса, следует отметить факт совпа-

дения ряда характеристик у аддиктов и созависимых лиц. Как тем, так и другим свойственны нечестность и отсутствие морали, отсутствие «здоровых отношений» с собственными эмоциями, проявляющееся в «замороженности» эмоций, отсутствию контакта с собственными чувствами. Характерна спутанность, заключающаяся в непонимании аддиктом последствий своего поведения. Выстроенная ими модель основывается на формально логической схеме, которая не вписывается в реальность [9, 10, 12].

У аддиктов на какой-то стадии аддикций формируется новая аддиктивная личность, имеющая свою систему ценностей, которая внутри аддиктивной личности принимает логически завершенную структуру, существующую на фоне сохранённой прежней личности.

Следует подчеркнуть, что в случаях выраженной созависимости прежняя личность, как правило, также является аддиктивной. Создаётся впечатление, что в основе любой аддикции находится созависимость, которая провоцирует развитие других аддикций. Между ними происходит постоянное столкновение, приводящее к спутанности: иногда аддикт действует как здоровый человек, а иногда как аддикт. А поскольку окружающим порой бывает трудно в этом разобраться, общение с таким человеком затруднено в связи с непониманием с какой личностью в данный момент происходит общение (с аддиктивной, или с неаддиктивной). Общение с аддиктом может осуществляться только на его языке. Остальное будет «отражаться» аддиктом, использующим в этом случае все способы психологической защиты [13].

Для аддиктов характерны стремление к контролю, эгоцентризм, дуализм мышления, внешняя референтность, стремление произвести ложное впечатление отсутствия проблем и величия благополучия, ригидность, подавленные эмоции, страх и задержка духовного развития.

Анализ вышеперечисленных явлений должен

учитывать пользование созависимыми лицами и аддиктами отрицания, которое препятствует обращению за помощью и затрудняет проведение каждого этапа коррекции.

Созависимость является динамичным образованием, вследствие чего возможна ее коррекция. При определенных условиях возможно снижение уровня созависимых состояний личности.

### Литература

1 Arguelles, Jose. 1987. *The May an Factor*. Santa Fe: Bear & Co.

2 Beattie, Melody. 1987. *Co-dependent No More*. New York: Harper & Row.

3 Bradshaw, John. 1989. *Healing the Shame that Binds You*. Pompano Beach, FL: Health Communications, Inc.

4 Clemes, H. & Bean, R. 1981. *Self-Esteem: The Key to Your Child's Well-Being*. New York: G. P. Putnam & Sons.

5 Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.

6 Eisler, Riane. 1987. *The Chalice & The Blade*. San Francisco: Harper & Row.

7 Young E Co alcoholism as a disease implications for psychotherapy // *J. Psychoactive Drugs* – 1987. – Vol 19 N3. – P. 257-268

8 Beattie.M. *Codependent no more. How to stop controlling others and caring for yourself/ Hazelden Book*. San Francisco, 1987.

9 Schaefer.A.W. *Co-dependence: misunderstood-mistreated*. – San Francisco. 1986.

10 Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. *Социометрическая психиатрия*. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.

11 Москаленко В.Д. *Программа социальной работы с семьями больных алкоголизмом*. – М., 1992.

12 Сатир В. *Психотерапия семьи: пер. с англ.* – М., 2000.

13 Мирошниченко Л.Д. *Наркологический энциклопедический словарь*, в 2-х частях. – М., 2001.

Е.М. Раклова

**Тәуелділіктің қарым-қатынас сапасына ықпалы**

Мақалада қосымша тәуелділіктің қарым-қатынас сапасына тигізетін әсері қарастырылады. Қосымша тәуелділік тәуелділік ретінде ұзақ созылмалы күй болып табылады, ол рухани дүниені қайғыға және бұзылуына әкеледі. Қосымша тәуелділер өзінің жай-күйіне, өз қажеттіліктері мен өз денсаулығына жауапсыз қарайды. Адамның қосымша тәуелді әрекеті балалық шақтағы психологиялық зақымға негізделген, ол психологиялық бұзылуларға (сезімнің бұрмалануы, мойындамау, күйзелістен туындаған аурулар, рухани дүниенің зақымдануы) әкелетін, өзін және айналасындағыларды дұрыс қабылдауды субъективті дезинтеграциялайтын отбасындағы дисфункциялы қатынастардың туындауын қамтамасыз етеді. Қосымша тәуелді әйелдердің сыртқы референттігі шекара болмаған кезде байқалады. Олар өзінің дербестігі қай жерде аяқталып, басқа адам дербестігінің қай жерде басталатынын білмейді. Әлеуметтің аддиктивті мәдениеті қосымша тәуелділіктің мәдени тренингін қамтамасыз етеді. Мақалада қосымша тәуелділіктің жеке тұлғаның тәуелді дербестік бұзылуларымен сәйкестігін сипаттайтын белгілер айқындалған.

**Түйін сөздер:** отбасы, рухани даму, жағымсыз эмоциялар, жеке өзгерістер, ғибраттың болмағандығының, меншікті селф тұжырымдамасының болмағандығы.

E. Raklova

**Effect of co-dependence on the quality of the relationship**

The paper examines the impact of co-dependence on the quality of the relationship. Codependency as dependence is a long chronic condition that leads to suffering and deformation of the spiritual realm. Codependent irresponsible to this condition, to their needs and their health. Codependent behavior is determined Trauma childhood experiences, providing the appearance of dysfunctional family relationships, leading to psychological disorders (distortion of the senses, negativism, illnesses caused by stress, damage to the spiritual realm), subjectively disintegrating adequate perception of oneself and the environment. External referentiality codependent women reflected in the lack of borders. They do not know where it ends their identity and where the identity of another person. Addictive culture of society actually provides cultural training codependency. The article highlights the signs describing the coincidence of codependency with a dependent personality disorder personality.

**Keywords:** family, spiritual development, suppressed negative emotions, personality changes, lack of morality, lack of self-concept of self.