

УДК 159.947.5

ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЗАВИСИМОСТИ В ПОВЕДЕНИИ

Пунинская Ю.Н.

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»

Москва, Россия (107150, г. Москва, ул. Лосиноостровская, 24)

Julia-pun@inbox.ru

Статья посвящена изучению проблемы вариативности проявления в межличностных отношениях созависимости, основанной на нарушениях прохождения этапов развития ребенка. Предметом исследования являлись особенности проявления созависимого поведения в действиях личности и в социальном развитии общества. Объектом исследования являлись созависимые отношения. Попытки разрешить не решенные в раннем детстве проблемы связи и отделения приводят людей к построению дисфункциональных созависимых отношений, которые выражаются через манипуляции, неприятию своей ответственности, чрезмерное принятие чужой ответственности, блокированию чувств, внутренний дискомфорт и пр. Цель исследования заключалась в анализе вариантов проявления созависимого поведения, анализе программ по работе с созависимым поведением и разработке практических рекомендаций по избавлению от созависимости. Развитие культуры взаимозависимости позволит свести на нет созависимые отношения и созависимые общества. Построение своей внутренней работы и взаимодействия с терапевтом и группой поддержки позволяют устранить созависимость в отношениях просто и естественно, безопасно и таким образом завершить психологическое рождение. Лечение созависимости, как болезни (симптоматическое), не позволяет полностью освободиться от влияния созависимости. Системный подход по освобождению от созависимости, базисом которого является устранение причин возникновения созависимости, позволяет восстановить стадии развития человека и обеспечить личностный рост, повысить качество жизни.

Ключевые слова: созависимость, поведение, нарушение прохождения этапов развития ребенка, созависимое общество.

THE MANIFESTATIONS OF THE CO-DEPENDENCE

Puninskaya Y.N.

Russian State Social University

Moscow, Russia (107150, g. Moscow, Losinoostrovskaya, 24)

The article is devoted to the study of the problem of variability in the manifestation in interpersonal relationships of codependence, based on violations of the developmental stages of the child. The subject of the study was the features of the manifestation of co-dependent behavior in the actions of the individual and in the social development of society. The subject of the study were co-dependent relationships. Attempts to solve problems of communication and separation, which were not solved in early childhood, lead people to build dysfunctional co-dependent relations, which are expressed through manipulation, denial of responsibility, excessive acceptance of someone else's responsibility, blocking of feelings, internal discomfort, etc. The aim of the study was to analyze the variants of manifestation of co-dependent behavior, analysis of programs to work with co-dependent behavior and to develop practical recommendations for getting rid of co-dependence. The development of a culture of interdependence will help to end the codependent relationships and codependent society. Building their internal work and interaction with the therapist and the support group can eliminate co-dependence in the relationship simply and naturally, safely and thus complete the psychological birth. Treatment of co-dependence, as a disease (symptomatic), does not completely free from the influence of co-dependence. A systematic approach to liberation from co-dependence, the basis of which is the elimination of the causes of co-dependence, allows you to restore the stages of human development and provide personal growth, improve the quality of life.

Key words: Co-dependence, the behavior, disruption of the developmental stages of the child, co-dependent society.

Проблему формирования личности исследовал Дж. Боулби, которым была разработана эволюционно-этологическую теорию привязанности [1]. Процесс сепарации и индивидуализации в конспекте развития личности исследовала М.Малер. А.Маслоу также выделил процесс автономии, который позволяет личности в адекватной степени не зависеть от окружающей среды, и обозначил его как самоактуализацию. Российская наука также исследует процесс личностной автономии, свой вклад в данное направление внесли А.Н. Леонтьев, Выгодский Л.С. и пр.

Регуляция поведения взрослого человека происходит через механизмы саморегуляции. Ключевыми измерениями данного процесса выступают определение посредством соотношения между свободой и ответственностью. Данные механизмы имеют различные источники развития. Свобода формируется через произвольную деятельность и осмысление действий (смысловую регуляцию). Ответственность формируется через системы знаний о сущности ответственности, внутренней мотивации на ответственность и выбор поведения.

Возрастную норму для интеграции механизмов свободы и ответственности можно определить, как подростковый возраст. Однако, зачастую внедрение данных механизмов не завершается и в возрасте физиологической зрелости. На формирование личности большое влияние оказывает прохождение необходимых этапов развития, начиная с физиологической сепарации с матерью (рождение), прохождение этапов психологического рождения и в дальнейшем этапов подросткового возраста [2].

Особенно на первых этапах развития ребенка контакты матери и ребенка осуществляются в режиме созависимости. Данный этап посредством созависимости позволяет создать связь, которая в дальнейшем будет базисом для доверия ребенка и его гармоничного развития.

Созависимость личности во взрослом состоянии проявляется как характерные особенности поведения ребенка двух–трех лет. По результатам терапевтических групп проявление созависимости чаще всего выражается через следующие формы:

- отсутствие различий между своими мыслями и чувствами от мыслей и чувств других людей («мы сделали», «мы думаем» и т.д.);
- сделанное и не сделанное в отношении другого не приносит удовлетворения;
- действия осуществляются из угодливости, даже когда реальное желание делать отсутствует;
- отсутствует понимание своих желаний и потребностей («я ничего для себя не хочу», «у меня есть все мне ничего не нужно» и т.д.);
- другие определяют желания и потребности, а не сам человек («родителям же виднее, они опытнее»);
- если события случаются не по желаемому варианту, возникает злость, агрессия или упадничество, уныние;
- занимаются проблемами других людей, а не своей жизнью, направляют энергию на счастье других;
- всеми способами в ущерб своим интересам пытаются доказать другим, что достаточно хороши для любви,
- нет уверенности в том, что сам сможет о себе заботиться;
- часто встречается доверчивость к другому (не доверие, а доверчивость);
- происходят идеализация другого и дальнейшее разочарование в нем, когда он живет не в соответствии с представлениями;
- возникает страх быть отвергнутым, из-за этого не внутренний запрет на выражение своих чувств, не отстаивание своих границ, ложь;
- бессилие на изменение ситуации при неудовлетворенности ею;
- поиски виноватого (людей, обстоятельств);

- попытки осуществить тотальный контроль;
- манипуляции чувствами другого;
- ощущения собственной «плохости» или «сверхценности»;
- чувство одиночества, пустоты, собственной ненужности;
- боязнь близких отношений.

Это описание созависимости скорее есть внешний взгляд на жизнь. Созависимые люди боятся окружающего мира и перемен. Они с трудом понимают тонкие или интуитивные сигналы, им необходимы прямые открытые физические сигналы. Часто созависимые люди реагируют на ситуации, при этом не склонны предвидеть ситуации. Скрывают свои чувства, начинают мыслить ожесточенно, погашают тревогу через вынужденное поведение [3, 4].

Внутренняя жизнь человека, который не прожил процессы слияния и сепарации, приводит к его пониманию, что у него отсутствует нечто, что он ищет и находит в другом человеке. Каждый из таких людей считает, что он не может реализоваться без помощью другого. Это мешает личностному развитию и росту.

Со временем один человек в паре (тот, кто взрослеет быстрее) начинает тяготиться ситуацией и пытается изменить положение вещей или покидает отношения. Однако, отсутствие поддержки, невозможность строить близкие отношения, которые необходимы для изменения модели поведения, приводят такого человека в следующую созависимую связь.

Созависимые люди попадают в «драматический треугольник» (Стивен Карпман, 1968), так называемый «треугольник Карпмана» [5]. Часто в данные отношения созависимый человек попадает из-за того, что партнер не желает ему помочь в создание неких идеальных (зачастую иллюзорных) отношений, в которых потребности удовлетворяются и заранее опознаются. В этом случае каждый подспудно ищет способ стать жертвой и получить удовлетворение своих потребностей без просьб.

В треугольнике Карпмана развитие событий происходит между тремя ролями (жертва, спасатель и агрессор (контролер или преследователь)), при этом участники поэтапно меняют роли. Сценарий начинается со взаимодействия между жертвой и преследователем. Потом появляется спасатель и старается выручить жертву, далее спасатель нападает на преследователя, после чего преследователь становится жертвой, спасатель – преследователем, а жертва переходит в спасателя. После завершения цикла начинается новая драма. Энергию данным взаимоотношениям придается соревнование за положение жертвы. При этом спасатель делает для жертвы то, что жертва может сделать для себя сама. Таким образом спасатель возносится над жертвой как более высокий.

В данной модели поведения люди пытаются заставить другого почувствовать себя виноватыми в том, что им не дали того, что они хотели, при этом нет прямой просьбы и указания на желаемое, а через манипуляции. Конечная цель – стать жертвой. Участвовать в такой драме могут любое количество людей, меняя по этапам роли.

Яркой иллюстрацией для взаимодействия по треугольнику Карпмана является пример с алкоголизмом, но возможны любые иные модификации (трудоголизм, финансовая и иная зависимости, повторяющиеся неудачные гендерные отношения и пр.)

Зависимость превращает алкоголика в преследователя, а его супругу – в «жертву», потому что она постоянно живет в тревоге, не уверена в своем будущем. Когда алкоголик выходит из запоя, он физически страдает, сожалеет о случившемся, винится, обещает исправиться и превращается в жертву. Помощь алкоголику приходит со стороны например, его матери, которая помогает справиться с похмельем. И в этот момент мать стала спасателем, который декларирует планы по спасению от алкоголизма. Однако, алкоголик лечиться не торопится, родственники его обвиняют при этом они становятся преследователями, а алкоголик как жертва ищет утешения в алкоголе и все начинается заново. Аналогичным способом проходят отношения и с иными декорациями: спасение мамы от «инфаркта», возвращение домой «уставшего» мужа с работы и пр.

На наш взгляд, прекрасный наглядный пример проявления созависимых отношений и влияния их на жизнь людей является художественный фильм «Душка» нидерландского режиссёра Йоса Стеллинга, снятый в 2007 году по совместному с Хансом Хеесеном сценарию.

Треугольник Карпмана можно расценить как попытку завершить отношения ребенка и родителей в фазе сепарации и индивидуализации.

Родители не стремятся сознательно портить жизнь своим детям. Однако, родитель, который сам проживает жизнь в условиях созависимости, не может помочь сформировать своему ребенку другую модель поведения.

Созависимость проявляется и в социальной общественной жизни, при формировании культурного уровня стран, формировании мировоззрения. Выстраивание моделей управления по иерархическому типу прекрасно показывают черты созависимых отношений на макро уровне:

- создание иерархии управления, которые существуют при поддержке силы или страха в результате угроз;
- выстраивание процесса принятия решений по принципу «прав тот, у кого больше прав», т.е. у группы, которая находится на верхней ступени иерархии, сосредоточены права, риски, средства производства, доходы, нижестоящая группа получает минимальные доходы от

процесса, осуществляет всю основную работу по достижению результата, отсутствуют права;

- основной используемый способ мышления «я» и «только мне», способы «тебе и мне», «ты и я» практически не используются;
- ценности «выжить любой ценой», «выживает сильнейший»;
- жесткие роли в интимных отношениях;
- основной посыл во взаимоотношениях с людьми осуждение, страх, подчинение.

Американский профессор психологии Клэрм Грейвзом создал теорию спиральной динамики, которая в дальнейшем доработана и в настоящее время развивается его учениками

- Доном Бекем и Крисом Кованом. Суть спиральной динамики можно описать так, что каждая система (человек, организация, страна, человечество) постоянно меняется в процессе развития – изменяется способ мышления, изменяются ценности и, как следствие, изменяется восприятие мира. Изменение сознания взаимообусловлено с изменением условий жизни, это есть слияние внутренней и внешней сторон спирали. Развитие носит спиральный характер – в процессе изменений люди и общество проходят через этапы, у которых есть общие свойства. Каждый следующий этап в определенной степени включает особенности предыдущего. Описанные выше проявления общественного уклада наиболее характерны первому этапу развития по спиральной динамике и только на шестом уровне первого этапа создаются предпосылки для создания общества, в котором созависимость перестает играть настолько большую роль, необходимость в ней отпадает.

Системы второго этапа спиральной динамики можно охарактеризовать построением общества на принципах взаимозависимости:

- иерархии создаются для реализации общих потребностей людей;
- распределение прав, ответственности, средств производства, выполнения работ распределяются по иерархии равномерно;
- преобладает стиль мышления «мне и тебе», «я и ты»;
- целостность системы обеспечивается взаимообменными процессами;
- сострадательные качества, ценность человека, его реализация являются значимыми для системы;
- интимные близкие отношения предполагают гибкие роли, поощряют близкие отношения, исключают осуждение, страх, угрозы.

Созависимость является неким ограничителем внутреннего развития человека, препятствующим его реализации, расходуя большое количество энергии и сил человека на низкоэффективные действия. На низком уровне осуществляют деятельность любые системы, базисом построения которых являются созависимые отношения.

Решение проблемы созависимости можно осуществлять по следующим направлениям программ:

– по программам, рассматривающим созависимость как болезнь, некую внешнюю силу, действующую на поведение человека. Программы данного типа не позволяют выздороветь, а лишь обучают людей воздерживаться от того, над чем они потеряли контроль (употребление веществ, совершению определённых действий, стремлению вступать в отношения с людьми определенного типа).

– по программам, обучающим людей новым методам коммуникаций. При этом такие программы не рассматривают созависимость как первопричину поведения, а как результат приобретенного поведения в результате связи с зависимым (созависимым человеком). Данные программы позволяют преодолеть некоторые проблемы во взаимоотношениях, обучают иному поведению, но не избавляют от созависимости.

– по программам, основанным на убеждении, что созависимость есть результат нарушения воспитания и развития. Результатом данной программы выступает полное выздоровление, максимальное раскрытие потенциала личности. Понимание процесса освобождения от созависимости позволит изменить не только жизнь отдельных людей, но и изменение культурных установок и убеждений, что может сказаться на целом пласте культуры и развитии общества в целом.

В данной статье рассматривается третья группа программ, поскольку на наш взгляд именно она наиболее полноценно позволяет достигнуть результата.

Можно выделить следующие этапы программы:

– на первом этапе человек не обращает внимания на психологические проблемы или семейные модели. Отношения с объектом зависимости (вещества, действия, другие люди) не прерываются. Однако, человек наблюдает некую системность в таких отношениях и не удовлетворён результатом.

– на втором этапе осуществляется перестройка взаимоотношений, которые нарушились в период зависимости, проявляется проблема взаимоотношений, происходит выявление травм раннего детства. Дисфункциональные отношения меняются на более функциональный способ мышления и жизни.

На третьем этапе проблема созависимости рассматривается как результат незавершенного развития в детстве, завершаются необходимые эволюционные стадии, осуществляется психотерапевтическая помощь по проживанию этапов развития.

Важной составляющей освобождения от созависимости является личное желание и готовность работать над собой.

Способы, которые применяются при освобождении от созависимости:

– самостоятельная работа над собой включает чтение книг, выполнение упражнений, ведение дневника, рисование, танцы, работа с зеркалом и прочее.

– работа с психотерапевтом.

– групповая работы.

Важной составной частью данного процесса является создание доверительных отношений с партнером (с любым человеком, который готов оказать помощь и поддерживать в реализации задачи по освобождению от созависимости, быть искренним и готовым сохранять отношения и не избегать решения проблем, исключать манипулирование). Также больше значение имеет желание и возможность анализировать свое поведение, мотивы, чувства, поступки. Групповая работа позволяет наглядно увидеть используемые индивидуумом модели поведения, выстраивания отношений, осознавая свои потребности просить прямо и вежливо об этом и принимать отказ, если другой не может удовлетворить просьбу. Работа с психотерапевтом позволяет научиться снова чувствовать, осознать свое истинное Я и роли, которые росли, определить психологические границы. Подобная работа научит близости, которую созависимые одновременно жаждут и боятся, новым формам взаимоотношений через взаимозависимость и автономность каждого. Каждому придется пройти через отрицание, непринятие в расчет себя, отсутствие честности, самообман, понять какие выработаны проекции и как они действуют в жизни конкретного человека, прожить ненависть к себе и дойти до прощения окружающих и себя, и наконец восстановить свою целостность, восстановить самооценку.

Пример из практики. Марина пришла в группу по приглашению подруги, когда она очередной раз не смогла сменить место работы из-за нерешительности. Работа давала ей небольшой заработок, чувство защищенности, но при этом отсутствовал карьерный рост или увеличение дохода. Предлагаемые ей места работы предоставляли возможности для роста как по карьерной лестнице, так и в части заработка больше чем имеющиеся у нее на работе, однако обеспечивали меньшую защищенность.

В результате изучения биографии Марины был выявлен конфликт между пониманием успеха и традиционной женской ролью, при этом у нее не было образцов женских ролей, которые достигли успеха. Она была старшая в семье, и младшие дети остались на ее попечении, она хорошо училась. Стимулом для успехов в учебе служила потребность в любви и одобрении родителей. Послания от родителей были противоречивыми: 1) Будь успешной и независимой, и мы будем тебя любить; 2) Хорошие женщины заботятся о других людях, женщины не должны быть слишком умными или эгоистками.

У нее шел конфликт между своими потребностями, идеями, мечтами в угоду родительским заветам по служению людям. Для нее оказалось сложным осознать ее личные цели, какой

выбор не будет противоречить ее любви к себе. Участники группы делились историями о своих проблемах выбора в аналогичной ситуации. Это позволило Марине сформировать успешный ролевой образец. Марина проводила большую самостоятельную работу в перерывах между групповыми встречами, скрупулёзно выписывая все семейные установки и утверждения в отношении успешности, выражала чувства по поводу противоречивых наставлений, отсутствию любви и поддержки от родителей. И через несколько недель перешла на новое место работа, чем повысила свою самооценку, что также положительно отразилось на ее перспективах личностного роста. После терапии она смогла поддерживать свою потребность в любви и самоопределении, пересмотрев свою карьерную историю, поступила в университет и стала изучать профессию, которую для себя выбрала.

Попытки разрешить не решенные в раннем детстве проблемы связи и отделения приводят людей к построению дисфункциональных созависимых отношений, которые выражаются через манипуляции, непринятию своей ответственности, чрезмерное принятие чужой ответственности, блокированию чувств, внутренний дискомфорт и пр. Прохождение конфликтов между людьми является проигрыванием–повторение конфликта, которых происходил у каждого из участников с его родителями (или одним из них) в детстве. Разрешение данного конфликта можно перевести в возможность для личностного роста вместо развития саморазрушающего поведения. Преобладающие и распространенные модели воспитания затрудняют процесс развития личности, уменьшают сферу реализации человека, что сказывается на уровне развития страны как системы в целом. Повышение культурного, информационного уровня людей снижает уровень количества взаимозависимых отношений, преобразует каждую систему, выводит ее на новый уровень. Развитие культуры взаимозависимости позволит свести на нет созависимые отношения и созависимые общества.

Построение своей внутренней работы и взаимодействия с терапевтом и группой поддержки позволяют устранить созависимость в отношениях просто и естественно, безопасно и таким образом завершить психологическое рождение.

Лечение созависимости, как болезни (симптоматическое), не позволяет полностью освободиться от влияния созависимости.

Системный подход по освобождению от созависимости, базисом которого является устранение причин возникновения созависимости, позволяет восстановить стадии развития человека и обеспечить личностный рост, повысить качество жизни.

Список литературы:

1. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М.: Академический проект, 2004. – 232 с.
2. Обухова, Л.Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник. – М., 2013. – 374 с.
3. Карпман С. Жизнь, свободная от игр: подлинная книга о "Драматическом треугольнике" и "Треугольнике сочувствия" от создателя и автора, доктора медицины Стивена Б. Карпмана. – М.: Метанойя, 2016. – 342 с.
4. Миронова О.И. Субъектно-психологическая концепция вынужденных контактов: монография. – М.: АПКИППРО, 2013. – 308 с.
5. Миронова О.И. Психологическая структура вынужденного контакта // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2009. – № 12 (80). – С. 242-248.