

УДК 159.947.5

## **РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ УСЛОВИЙ СОЗАВИСИМОСТИ**

**Пунинская Ю.Н.**

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»*

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

[Julia-pun@inbox.ru](mailto:Julia-pun@inbox.ru)

Статья посвящена изучению значения роли родителя при формировании личности и возникновению созависимого поведения. Предметом исследования являлась особенность роли родителей в вынужденных контактах детско-родительских отношений на первых этапах жизни человека и их влияние на формирование созависимого поведения. Объектом исследования являлись детско-родительские отношения первых лет жизни человека. Цель исследования заключалась в анализе причин появления созависимого поведения для дальнейшей разработки практических рекомендаций по избавлению от созависимости. Под созависимостью (co-dependence), как правило, понимают такое состояние психики человека, в котором его эмоциональная и физическая жизнь (настроения, мысли, чувства, действия) одного человека подчинены другому человеку. Подчинение может быть выражено как прямое, так и косвенное, когда люди не проживают вместе, но при этом созависимый постоянно в своем поведении (мысли, чувствах) ориентирован на другого. Это приобретенное поведение, которое делает жизнь созависимых людей достаточно тяжелой. Созависимые отношения возникают, когда два взрослых психологически зависимых человека вступают в отношения. При низко развитом эмоционально интеллекте родители не способны построить отношения, основанные на эмоциональной близости. В этом случае родительские возможности по созданию отношений ограничиваются отношениями эмоциональной зависимости, слияния. Поскольку у ребенка, как правило, нет понимания верного-неверного, он вынужден принять за хорошие навязываемые ему отношения.

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

## **THE ROLE OF PARENTS IN SHAPING 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 role of the parent in the formation of the personality and the emergence of co-dependent behavior. The subject of the study was the peculiarity of the role of parents in forced contact between the child and the mother at the first stages of a person's life and their influence on the formation of co-dependent behavior. The object of the study was the child-parent relationship of the first years of human life. The aim of the study was to analyze the reasons for the appearance of co-dependent behavior for the further development of practical recommendations for getting rid of co-dependency. Under co-dependence, as a rule, understand the state of the human psyche, in which his emotional and physical life (moods, thoughts, feelings, actions) of one person are subordinated to another person. Submission can be expressed as direct or indirect, when people do not live together, but the co-dependent constantly in their behavior (thoughts, feelings) is focused

**on the other. It's an acquired behavior, which makes the life of co-dependent people is quite heavy. A co-dependent relationship occurs when two adults of a psychologically dependent person enter into a relationship. With low emotional intelligence, parents are unable to build relationships based on emotional intimacy. In this case, the parent's ability to create a relationship is limited to the relationship of emotional dependence, Mergence. Since the child, as a rule, does not have an understanding of the right-the wrong, he is forced to take for a good relationship imposed on him.**

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

«О дивный новый мир» Олдоса Хаксли – это книга о будущем, каковы бы ни были ее художественные или философские качества. Одним из ярких моментов, описанных в данной книге для меня стало конвейерное производство будущих граждан. «Вынашивать плод и корова умеет; довольствоваться этим мы не можем. Сверх этого мы предопределяем и приспособляем, формируем. Младенцы наши раскупориваются уже подготовленными к жизни в обществе...» [6]. В дивном новом мире нет понятия родительства. В нем в меру своего развития все счастливы. По сути, это воспитание ребенка в детском доме – установленные правила, ценности, отсутствие эмоционального контакта, отсутствие значимых лиц.

Что же утрачивает человек при отсутствии контакта или некачественном контакте с родителями? Как живут и что чувствуют люди, которые не получали качественного контакта с родителями? Каково значение родителей для детей, для формирования личности?

Родительско-детские отношения есть своего рода вынужденный контакт между поколениями людей в семье. Генетические родители лишены возможности «выбрать» какой ребенок им достанется, какие будут у него черты лица, комплекция, склонности, не говоря о ядре личности. Рождаясь, ребенок также лишен возможности делать выбор родителей, тем более по характеристикам. В изначальных отношениях у ребенка нет права голоса.

Проявляя инстинкты, люди впускают в свою жизнь младенца и организуют его жизнь по своему усмотрению. Когда речь идет о базовых потребностях ребенка (еда, гигиена, сон, комфортное помещение), большинство людей обычно уделяют им достаточное внимание. Помните, как фанатично стирались и гладились пеленки, прокипячивались соски и дезинфицировались прочие предметы обихода младенцев? В отдельных семьях в младенческие период ребенка состояние квартир доводилось почти до состояния операционных.

Человеческие первичные инстинкты заставляют ребенка снова и снова обращаться к родителю за заботой и пониманием. Такое обращение к родителю чаще всего связано с тем, что ребенок испытывает стресс или сильную потребность в чем-либо. При этом, ребенок

может играть с другими людьми, но при испуге, боли, голоде он тут же обращается к родителю за защитой и пониманием.

Контакт родителей и ребенка в младенческий период можно охарактеризовать как контакт эмоционального заражения. Данный контакт характеризуется тем, что свои потребности ребенок может удовлетворить только через крик. Эмоциональное заражение состоит в том, чтобы заставить другого человека прочувствовать то, что чувствуешь сам. Ведь только криком ребенок может воздействовать на мать или заменяющее ее лицо и получать от нее необходимое для жизни. На данном этапе жизни ребенок не осознает свои чувства и не может их выразить, ребенок действует под воздействием эмоций, вместо того, чтобы сказать о них [1, 3, 5].

Далее наступает процесс сепарации или отделения ребенка от родителя. Одним из первых, кто начал изучать реакцию детей на сепарацию и утрату, стал Джон Боулби. В своей работе от 1979 года Джон Боулби доказал, что ответом на сепарацию со стороны детей является гнев, а не грусть. Он установил, что гнев - это нормальная реакция детей и младенцев на ситуацию, в которой их оставляют родители. Это также нашло подтверждение в документальном фильме Джойса Робертсона «Джон». В данном фильме велось наблюдение за восемнадцатимесячным младенцем, которого мать оставила на период родов младшего брата. Гнев и ярость в отношении материнской фигуры, которые проявляет Джон в последний день пребывания в доме малютки – адаптивные реакции на чувство покинутости. Реакциями на чувство покинутости может быть пассивно-агрессивно гнев, выраженный через ложь, избегание, прокрастинацию [2].

Детям важно знать, что родители их понимают. Для таких целей родителями используется механизм отзеркаливания, т.е. показываются те же чувство и эмоции, которые испытывает ребенок. Ребенок не способен отзеркаливать взрослого из-за более низкого уровня своего психологического развития. Вместо этого он приучается выполнять пожелания родителя, угадывая их. При нарушении данной коммуникации ребенок реализуется через угодливость и невнимание к своим личным потребностям, потребности других людей становятся более важными и значимыми, чем свои, происходит обесценивание своих чувств, желаний, мнений, недоверие к своим чувствам, мнениям.

В результате групповой работы по теме родительско-детских отношений выявляется еще одна проблема коммуникации между ребенком и родителем – жесткое следование и (или) понуждение к социальным ролям, что приводит к обесцениванию самых личных и важных выборов ребенка в жизни, отсутствию понимания границ личности.

При низко развитом эмоционально интеллекте родители не способны построить отношения, основанные на эмоциональной близости. В этом случае родительские возможности по

созданию отношений ограничиваются отношениями эмоциональной зависимости, слияния. Поскольку у ребенка, как правило, нет понимания верного-неверного, он вынужден принять за хорошие навязываемые ему отношения.

Развитие отношений между эмоционально неразвитым родителем и ребенком проходит, как правило, в трех вариациях.

Первый вариант развития личности ребенка, который был втянут в подобные отношения родителем, проходят через повторяющиеся созависимые отношения, которые развиваются по стандартному сценарию (Жертва, Спасатель, Преследователь). Вторым вариантом развития выступает вариант «любимчик семьи», в которых все силы бросаются на баловство и выполнение капризов ребенка, который при этом не ограничивается принятыми социальными и разумными границами, при этом ребенок четко и последовательно обязан находиться в предложенной ему роли.

Третья вариация развития отношений случается с самодостаточными детьми. Такие родители чаще оставляют в покое самодостаточных детей, что дает возможность последним построить более или менее благополучную жизнь. Однако, при этом самодостаточный ребенок чувствует недостаток внимания со стороны родителя, одиночество, гнев и свою заброшенность. Уровень психологического развития ребенка, находящегося в зависимых отношениях, не выходит за уровень развития его родителей. Самодостаточные дети превосходят по уровню развития своих родителей.

Итогом развития всех трех ситуаций является отсутствие настоящей эмоциональной близости между ребенком и родителем, невозможность построения реальных отношений на уровне принятия, безопасности, часто выражающиеся в том числе в «уходах» из реальной жизни (зависимости, одиночество и пр.)

Отсутствие реализации или некачественная реализация родительских функций возвращают в детях гнев и раздражение на родителей, одиночество, развивают неспособность детей к эмоциональной близости, неспособность понимать чувства другого (эмоциональная глухота) или проживание жизни в созависимых отношениях. Одиночество, гнев, раздражение, эмоциональная глухота принимает наиболее тяжелые формы у воспитанников детских домов в связи с тем, что в их жизни очень часто отсутствует качественное позитивное постоянное участие взрослых, отсутствуют стабильные отношения с значимым взрослым.

По моему мнению, в обществе, состоящем из людей, основными эмоциями которых является одиночество, гнев, раздражение, эмоциональная глухота, неспособность к близким отношениями, человек не может быть счастлив, не может получить полноценную реализацию своего предназначения.

Под созависимостью (co-dependence), как правило, понимают такое состояние психики человека, в котором его эмоциональная и физическая жизнь (настроения, мысли, чувства, действия) одного человека подчинены другому человеку. Подчинение может быть выражено как прямое, так и косвенное, когда люди не проживают вместе, но при этом созависимый постоянно в своем поведении (мысли, чувствах) ориентирован на другого. Это приобретенное поведение, которое делает жизнь созависимых людей достаточно тяжелой. Созависимые отношения возникают, когда два взрослых психологически зависимых человека вступают в отношения. Психологически зависимый человек действует, чувствует, сосредотачиваясь на личности партнера, а не на себе. Это ведет к тому, что партнеры пытаются установить контроль друг над другом, надеются, что партнер будет себя вести так, как необходимо им, ищут источник проблем не в себе, а в партнере. В таких отношениях фокус внимания расположен снаружи, а не внутри.

Созависимые отношения очень прочные. Каждый из партнеров не может действовать и чувствовать независимо от другого, что и приводит к «сцепливанию». Однако, данные отношения могут быть успешно изменены через рост личностного потенциала, изменение культурных установок и ценностей.

Созависимость можно опознать по симптомам:

- низкая самооценка,
- пребывание в контролирующих отношениях, которые унижают;
- поиск постоянного одобрения и поддержки со стороны;
- чувство бессилия на изменение отношений, качество которых не устраивает;
- непонимание личностных границ;
- роль жертвы или шута;
- отсутствие способности на истинную близость и любовь.

В 1968 г. Маргарет Малер с соавторами провели исследование для понимания процесса развития ребенка от единства к психологической автономии в возрасте двух-трех лет, создав теорию сепарации. Согласно теории сепарации формирование внутреннего целостного образа окружающих людей есть процесс непрерывного развития, который не зависит от формального возраста [4].

Теория сепарации очень досконально изучает процесс развития детей до двух лет.

Период с рождения до двух месяцев в теории сепарации назван аутической стадией, аутическим коконом. Основными характеристиками аутического кокона являются то, что ребенок не реагирует на окружающий мир более чем на тот, который необходим ему для удовлетворения потребностей.

Период со второго по четвертый-пятый месяцы назван симбиозом. В данный период мать для ребенка становится главным объектом любви, к ней формируется прочная привязанность. Для данного периода большое значение для ребенка имеет психологический климат взаимоотношений с матерью, он получает основную информацию из отношений матери, ее реакций, переживаний. На четвертом месяце начинается диалог матери и ребенка, в котором тон через неудовольствия и удовольствия задает младенец. На данном этапе формируются регуляторные функции. При отсутствии отклика матери или при сложной предсказуемой, чрезмерной реакции матери происходит нарушение данной функции и в дальнейшем влияет на способность самостоятельно управлять своим состоянием (тревоги, аффекты).

После этого наступает фаза сепарации и индивидуации. В данной фазе можно выделить четыре подфазы:

- 1) дифференциация,
- 2) подфаза практики,
- 3) подфаза воссоединения («раппрошмент»),
- 4) подфаза постоянства объекта.

Под сепарацией понимается обретение собственной личности (Я) в результате внутриспсихического процесса отделения ребенка от матери. Под индивидуализацией понимается процесс получения личностью новых знаний, навыков, умений и пр., процесс становления уникальности личности.

1. Дифференциация. Определяется как норма с пяти до девяти месяцев. Характеризуется тем, что ребенок начинает различать средства и цели. Он начинает исследовать мир, не связанный с собой или матерью, но при этом у ребенка остается потребность в матери. Формируется базисное доверие во взаимоотношениях (отсюда «страх незнакомцев» и его преодоление посредством сообщений от матери). Ребенок способен выдерживать незначительную по времени разлуку с матерью, но ему важно получать от нее сигналы эмоционального одобрения и поддержки. Если ребенок остается на короткий срок один, его эмоциональное состояние характеризуется тревогой, при этом одновременно происходит пробуждение умственной активности и чувствительности. Он способен представить иллюзорно мать. Уходы матери постепенно разрушают иллюзии ребенка о его магическом воздействии на мать и формируют связь ребенка и внешнего мира. Опыт фрустрации позволяет ребенку понять реальность внешних объектов и отдельность от него. Реализация ста процентов нужд ребенка развивает в ребенке галлюцинаторный волшебный мир, где все объекты подчинены магии ребенка. Фрустрация позволяет развить понимание о реальности, выработать

отношение к объектам, способность адекватно оценивать объекты, выражать данную оценки, размышлять о реальности и об объектах.

2. Подфаза практики. Данная подфаза обычно длится до 15 месяцев. Растут способности ребенка, он может сам действовать во внешнем мире (ходить, собрать пирамидку, бросить предмет и т.д.), расширяет круг общения, подражает окружающим людям.

На данной фазе у ребёнка появляется способность во внутренней жизни оживлять образы, первым из которых является интрапсихический (возникающий внутри психики) образ матери. Это позволяет ему общаться с незнакомцами, некоторое время находиться без матери, что формирует навыки самостоятельности. Но долгая разлука приводит к агрессии. Гнев и ярость как реакция на чувство покинутости в дальнейшем приводят к торможению (безразличие в игре, к фигуре матери на некоторое время). По мере возникновения злости, явления перехода становятся бессмысленными, и ребёнок теряет способность испытывать их. Переходный объект теряет своё значение для ребёнка. Как следствие этого, маленький ребёнок утрачивает переходный объект либо начинает навязчиво окружать себя такими объектами, пытаясь тем самым отрицать утрату.

3. Подфаза воссоединения («раппрошмент») (в переводе приблизительно "возвращение"). Длится примерно до 2 лет. Характеризуется тем, что из-за роста интеллектуального развития у ребенка появляются границы собственных возможностей, снижается «всесильность», появляется понимание собственной слабости, незначительности, беспомощности, что вызывает чувство одиночества. Эмоции меняются резко от эйфории к гневу.

Независимость ребёнка растёт, и он пытается установить свои условия окружению. Он овладевает языком, фантазирует и играет в символические игры. Он всё лучше отличает представления о себе (Я-репрезентации) от представлений о других людях (объектные репрезентации).

Возникает много проблем с одеванием, кормлением, походом в туалет. Ребенок на данных аренах учится понимать, что у него и у матери желания различаются. При этом он зависит от матери, любит ее и любим ею. У ребенка развенчивается иллюзия всемогущества через борьбу с матерью и воссоединение с ней. Именно на данном этапе формируется понятие «хороший» и «плохой» в отношении себя и объекта, возможности для реальности оценки окружающего мира.

Возникает гнев, агрессия по результатам ощущения утраты любви и поддержки. Нестабильность настроения связана с усилением тревожности из-за проживания нелюбимости, покинутости. Чувства колеблются от враждебности до привязанности и обратно, что оставляет след длиною на всю жизнь. Человек именно на данной стадии решает

проблему близости и дистанции, автономности и зависимости, что и определяет важные черты характера человека.

Это подфаза, когда ребёнок пытается управлять своей агрессией, при этом большая роль в становлении у ребенка процесса управления агрессией принадлежит матери.

Источниками проблем в психическом развитии может стать как то, что некоторые матери неспособны на принятие роста капризности и требовательности со стороны ребенка, тем более который не так давно (в фазе практики) демонстрировал автономность, так и то, что другие матери не могут смириться с отделением ребенка, принять его сепарацию.

4. Подфаза постоянства объекта (24 – 36 месяцев) по Малер, продолжается всегда.

Постоянство объекта заключается в том, что отношения с важными для ребенка людьми становятся терпимыми и зрелыми, т.е. любящие отношения будут продолжаться, несмотря на разлуки, гнев и пр. При нормальном личностном росте человек развивает саморегуляцию и при захватывающих его аффектах становится способен пережить фрустрацию, амбивалентность без появления утешающей матери. Человеку в данном случае становится достаточным обратиться к внутреннему образу матери (если он хорошо сформирован).

Основным достижением данной фазы является то, что ребёнок учится разрешать конфликты между своими желаниями и запретами со стороны матери и уметь терпеть амбивалентность, т.е. двойственное отношение к объекту и от объекта (например, мама плохая и она же мама хорошая, и все это одна мама). У ребёнка усиливается ощущение собственной компетентности и появляется удовольствие от самоконтроля, он учится контролировать импульсы и защищаться от тревоги.

Личность ребенка постоянно развивается, также ребёнок развивает внутренние психические объекты близких людей, отношения с ними становятся более прочными и зрелыми. Ребёнок получает уверенность, что его хорошие отношения с близкими будут продолжаться, несмотря на недолгие разлуки или временные вспышки гнева. Это позволяет человеку развить самонаблюдение, самоанализ и самостоятельно давать адекватную оценку своим действиям.

Нормальный процесс развития человека может нарушаться. На ранних стадиях это может привести к возникновению детских психозов. Основные их синдромы делятся на аутистические и симбиотические. Первые связаны с фиксацией на аутистической фазе развития, вторые возникают при трудностях преодоления процессов сепарации - индивидуации. Регрессия к соответствующим возрастным процессам наблюдается и в случаях пограничных и психотических расстройств у взрослых пациентов. Нарушения развития также сказываются на всей жизни людей, что наиболее ярко проявляется при созависимых отношениях.



Созависимость не является первичной болезнью. Она возникает вследствие незавершения стадии психологического рождения, которая обычно заканчивается к двум-трем годам. Данная тенденция получила достаточно широкое распространение потому, что из поколения в поколение данная стадия не завершалась и у предшествующих поколений отсутствует реальный и верный опыт по ее завершению. Возобновление модели созависимых отношений связано с торможением развития личности ребенка на более поздних стадиях, происходит перенос незавершенных стадий развития из раннего детства в более позднее, далее в юность и взрослую жизнь. В возникновении созависимых отношений нет виновных сторон, поскольку каждый из партнеров одинаково нуждается в другом.

Созависимость есть результат незаконченного слияния или сепарации. При нарушении процесса развития (стадий слияния и отделения) человек всей своей жизнью будет пытаться завершить соединение (становиться привязанным или зависимым в отношениях), пытаться стать автономным (обособленным, противозависимым), будет переходить по кругу между зависимостью и противозависимостью, оставаясь в созависимых отношениях.

Созависимость получила широкое распространение и в качестве социального явления культуры, что подтверждается большим количеством доминантных и подчиненных отношений (ценности одних групп людей объявляются выше ценностей других и пр.)

#### **Список литературы:**

1. Борисенко Ю.В. Семейные условия формирования родительской идентичности в современном мире // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 3 (63). – Т. 3. – С. 93-97.
2. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М.: Академический проект, 2004. – 232 с.
3. Захарова Г.И. Психология семейных отношений: Учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2009. – 63 с
4. Малер М.С., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. – М.: Когито-центр, 2011. – 413 с.
5. Миронова О.И. Психологическая структура вынужденного контакта // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2009. – № 12 (80). – С. 242-248.
6. Хаксли О. О дивный новый мир. – М.: Астрель, 2013 – 288 с.