

СОЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ



Традиционно созависимость в семье понимается как зависимость супруга, детей или родителей от члена семьи, пристрастившегося к наркотикам или алкоголю (которого называют зависимым). Однако это только частный случай созависимых отношений. В широком смысле слова, созависимость — это эмоциональная зависимость одного человека от значимого для него Другого. Самостоятельность, отдельность и уникальность личности, независимость и суверенитет психологической территории для созависимого человека часто непонятные категории.

Любые значимые отношения рожают определенную долю эмоциональной созависимости, поскольку, впуская в свою жизнь близких людей, мы обязательно реагируем на их эмоциональное состояние, так или иначе приспосабливаемся к их образу жизни, вкусам, привычкам, потребностям. Однако в так называемых «здоровых» или зрелых отношениях всегда остается достаточно большое пространство для удовлетворения своих собственных потребностей, для достижения собственных целей и индивидуального роста личности, которая, как известно, сохраняет здоровье и жизнеспособность исключительно в процессе развития.

В созависимых отношениях пространства для свободного развития личности практически не остается. Жизнь человека полностью поглощена значимым Другим. И в таких случаях он живет не своей, а Его жизнью. Выражаясь схематично, психологическая территория одного человека, поглощенная психологической территорией другого, практически прекращает свое суверенное существование.

При взаимодействии людей друг с другом их психологические территории (или границы территорий) приходят в соприкосновение: они могут пересекаться, подвергаться оккупации, уважаться или насильственно ограничиваться.

Психологическая территория это система представлений о себе (какой Я, что во мне хорошо и что плохо, какими качествами Я обладаю, оценка своей внешности и т. д.); о своем месте в мире, о собственных возможностях; потребности, желания, стремления, цели и представление о способах их достижения; способы и стиль взаимодействия с другими людьми; обладание некоторой физической территорией, то есть вещами, предметами, объектами, которые именуются словом «мой» (например, стол, диван, комната, дом, одежда, рабочее место и т. д.).

Психологические территории разных людей могут иметь более или менее жесткие границы, нарушение которых всегда вызывает негативную реакцию — от легкого дискомфорта до болезненных переживаний. В любом случае, собственные границы всегда стремятся сохранить, защитить, отстоять.



Нарушение границ психологической территории – воздействие одного человека на другого с той или иной степенью насильственности (то есть без получения согласия) с целью изменить по своему усмотрению принадлежащую человеку систему представлений о себе, своих возможностях, ресурсах и своем месте в мире, заставить изменить правила и принципы, навязать чуждые цели и способы

их достижения и т. д., а также самовольное использование и присвоение физической территории другого человека или его предметов физического мира.

Люди, строящие созависимые отношения, пережили наиболее серьезный дефицит — дефицит любви. Слишком холодное и отчужденное, слишком контролирующее и доминирующее, слишком критическое и уничижительное или слишком непоследовательное отношение родителей надломило хрупкое Я. Система представлений о себе, еще не закончив формироваться, уже была повреждена или опустошена. Каждый человек, развивающийся таким образом, «обладает утратой» и поэтому вечно ищет любви, которая была необходима и которую он так и не смог получить.

Я, как система представлений о себе, как структура, которая призвана к построению реальной картины мира, определению места человека в этом мире и необходимая для урегулирования потребностей и желаний с реальными возможностями, оказывается нарушено. Человек с опустошенным Я стремится его заполнить с помощью тех людей, с которыми он вступает в значимые отношения.

Каким же образом используется партнер для заполнения пустующей оболочки Я?

1. Любовь через отказ от собственного суверенитета.

«Я — часть Его. Он — моя жизнь. Без Него я — никто, без Него меня нет».

Человек, отказавшийся от своего суверенитета, живет интересами партнера. Он усваивает его взгляды, вкусы, систему ценностей без критики и осмысления. Он также перенимает от партнера систему представлений о себе. Ответственность за свою жизнь полностью передается значимому Другому. Вместе с ней человек отказывается от своих желаний, целей, стремлений.

2. Любовь через поглощение психологической территории партнера, через лишение его суверенитета.

«Без меня Он не сможет жить. Без меня Он не сможет справиться с проблемами. Я живу для Него. Я живу, чтобы у Него все было хорошо».



Ответственность за жизнь партнера полностью принимается на себя. Собственные желания, цели, стремления осознаются только через призму их полезности для партнера. Последнего контролируют и руководят им так же, как это

делают по отношению к ребенку. Партнер должен всем своим поведением оправдать необходимость такого контроля, воспитания и заботы, исполняя роль опекаемого ребенка.

3. Любовь через абсолютное владение и разрушение психологической территории объекта любви.



«Я абсолютен, а Он — ничтожен. Я — властелин, Он — раб. Он должен абсолютно подчиняться мне. Я должен быть уверен, что смогу сделать с Ним все, что угодно. Полная власть — это власть над вещью. Он — моя вещь». Этот способ может являться крайним выражением любви через поглощение, когда партнер не только поглощается, но и разрушается. В другом случае, партнер только используется. На нем ежедневно проверяется собственная способность властвовать, контролировать,

управлять не только поступками, но и чувствами.

4. Любовь через отражение в значимом Другом.

«Я должен получать свидетельства того, что я — необыкновенный человек. Он должен восхищаться мной и выражать мне свою любовь. Он должен стремиться удовлетворять все мои желания. Он должен каждый день добиваться моего расположения. Он должен доказать, что я лучше других и достоин любви».

На партнера перекладывается ответственность за собственное благополучие. Ему предписывается определенное поведение, которое обеспечит заполнение опустошенного Я его любовью, его отношением.

Во всех рассмотренных способах взаимодействия любовь является способом компенсировать собственную недостаточность, а партнер — объектом, который призван дополнить эту недостаточность до целостного Я. В противном случае потребность в подтверждении своей целостности и значимости со стороны других людей становится ненасыщаемой.

Именно ненасыщаемость является отличительной чертой созависимых отношений. Любой человек испытывает потребность в любви, уважении, значимости, контроле. Эти потребности являются базовыми и позволяют выживать. Но в норме они могут быть насыщены на определенное время или их удовлетворение может быть отложено без особого вреда.

Без непрерывной подпитки с помощью значимых Других оно немедленно вновь становится пустым, что отражается в высокой степени тревожности. Именно поэтому созависимые люди, каким бы способом они ни добывали себе ощущение целостности, не могут переживать одиночество — оно подобно смерти. Для них непереносима неопределенность в отношениях — им нужны гарантии того, что их Я будет непрерывно поддерживаться.

Таким образом, созависимые отношения — это показатель травмированности Я. С другой стороны, в последнее время появилась тенденция практически любую зависимость одного человека от другого оценивать как патологическую, а эталоном считать полную

независимость от других. Но, согласно теории привязанности, нет ни полной независимости от других, ни чрезмерной зависимости. Зависимость присуща человеку как социальному существу на протяжении всей жизни, а потребность в привязанности, в поддержании контакта со значимым другим является базовой человеческой потребностью. Поэтому можно говорить скорее об эффективной или неэффективной зависимости. С точки зрения С. Джонсон, надежная привязанность скорее способствует дифференциации, а не является показателем слияния.

Эффективная зависимость поддерживает автономию и уверенность в себе. Эффективная зависимость и отдельность – две стороны одной медали. Когда отношения воспринимаются как безопасные, людям проще оказывать друг другу поддержку, разрешать конфликты и справляться со стрессом.

Если фигура привязанности воспринимается как недоступная, наступает тревога и дистресс. Возникают такие чувства, как гневный протест, цепляние, депрессия, отчаяние, отчуждение. Боулби рассматривал гнев в близких отношениях как попытку войти в контакт с недоступным объектом привязанности.



Созависимые отношения характерны скорее при ненадежном стиле привязанности (избегающем и тревожно-амбивалентном) формирующемся на первом году жизни ребенка. Как способность быть в одиночестве, так и возможность устанавливать близкие отношения являются важными для человеческой жизни. Но наша способность быть автономными зависит от опыта безопасных отношений и надежной привязанности, поэтому эффективная взаимозависимость является целительной средой и для отношений и для индивидуумов.

Материал подготовлен психологом отделения помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Голубиной Г.А.

Используемые источники:

1. Емельянова Е.В. «Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования» М: Речь, 2016 г. 320 с.
2. Микаэлян Л.Л. «Эмоционально-фокусированная супружеская терапия. Теория и практика (Системная семейная терапия супружеских пар / Автор-сост. А.Я.Варга. – Когито-центр, 2017. 342 с.)
3. Черников А.В. Эмоционально фокусированная терапия супругов. Руководство для психотерапевтов (Журнал Практической Психологии и Психоанализа, 2011, №1)