

С.А. Осинская, старший преподаватель кафедры «Реклама и связи с общественностью»
Школы гуманитарных наук Дальневосточного федерального университета
Дальневосточный федеральный университет, Владивосток (Россия)

Ключевые слова: зависимость; созависимая личность; вторичная и первичная созависимость; психологическая зависимость; эмоциональная зависимость; созависимые отношения.

Аннотация: В статье обозначена проблема несформированности понятийного аппарата, относящегося к сфере зависимостей. Проведен анализ современных представлений о феномене созависимости. Созависимость рассматривается как нарушение развития личности, формирующееся в ранних детско-родительских отношениях как результат незавершенности важных стадий развития в раннем детстве, в частности, стадии установления психологической автономии.

Проблема зависимостей остается одной из наиболее актуальных в современном обществе. Несмотря на возрастающий интерес исследователей к данной проблеме, феномен аддикции продолжает оставаться недостаточно изученным. Термин «зависимость» в психологической литературе часто отождествляют с термином «аддикция», а также употребляют как синонимы такие понятия как «аддиктивное поведение» и «зависимое поведение». В основе зависимостей лежит феномен аддикции. Аддикция или аддиктивное поведение определяется как нарушение поведения, возникающее в результате стремления человека к изменению своего психического состояния искусственным образом, осуществляемое химическим или нехимическим путем, с целью ухода от реальности. В результате у человека формируется психическая или физическая зависимость. По определению П. Сидорова, зависимое поведение характеризуется наличием у человека психологической и/или физической зависимости от психоактивных веществ либо от определенного вида занятий, принимающей характер неодолимого влечения и нарушающей нормальное функционирование личности [1].

Формы зависимого поведения чрезвычайно разнообразны: это все виды химической зависимости (нарко-, табако-, токсико-, алкогольная, лекарственная и т. п.), игровая зависимость (гемблинг), компьютерная (internet addiction), сексуальная, пищевая зависимость, зависимость в межличностных отношениях (в том числе и в браке), религиозная зависимость, трудовоголизма, парасуицидальное поведение (патологическое увлечение экстремальными видами спорта) и т. п.

В психологических словарях термин зависимость чаще всего встречается в контексте зависимости от наркотических веществ и является синонимом терминов «привыкание к наркотикам», «токсикомания». Зависимость (аддикция, англ. addiction – склонность, привычка) – навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера. Зависимость бывает физиологической (вызванная приемом химических веществ – наркотиков, алкоголя), и поведенческой (от азартных игр, шопинга, рискованного поведения и т.д.). Для всех видов зависимости характерны рост толерантности, потеря контроля над употреблением активного вещества. Прекращение употребления вызывает «синдром отмены», который сопровождается раздражительностью, тревогой, тошнотой, болью и желанием принять

психоактивное вещество для избавления от негативных ощущений [2].

Но есть и другое, менее распространенное значение термина зависимость (англ. dependence – зависимость) – стремление полагаться на другого человека (или других людей) для получения удовлетворения, безопасности, достижения своих целей. Для ребенка зависимость от взрослых, которые за ним ухаживают – естественный этап развития, необходимый для постепенного развития самостоятельности. О патологической зависимости говорят в том случае, когда человек не способен принимать даже простые самостоятельные решения. Такой человек чувствует себя беспомощным и нуждается в постоянной поддержке окружающих [2].

Созависимость, как одна из форм зависимого поведения, длительное время вообще не рассматривалась в научной литературе, однако на текущий момент ситуация изменилась и в последнее десятилетие появились новые исследования в этой области (Е.В. Емельянова [3], В. Москаленко [4], Р.Д. Поттер-Эффрион [5], Д. и Б. Уайнхолд [6], И.А. Шаповал [7], О.А. Шорохова [8], Р. Хемфелт, Ф. Минирт, П. Майер [9] и др.)

Термин «созависимость» первоначально использовался для описания лиц, вовлеченных во взаимоотношения с химически зависимым человеком. Проведенные в то время исследования показали, что у многих людей, не злоупотребляющих химическими веществами, но близких к алкоголику, развиваются физические, психические, эмоциональные, поведенческие и духовные состояния, напоминающие таковые при алкоголизме. Для описания этих феноменов использовали такие слова как ко-алкоголик, неалкоголик, пара-алкоголик, которые позднее стали синонимами понятия «созависимый» [10].

В международной классификации болезней термином созависимость обозначают расстройства психики, которые наблюдаются у родственников людей больных как химической (алкоголизм, наркомания, токсикомания), так и нехимической зависимостью (игромания, трудовоголизма, шопингоголизма и пр.). В России созависимость в настоящее время не включена в перечень психических расстройств.

Существующие определения созависимости отражают понимание данного явления как закрепленную поведенческую реакцию на длительно проявляющийся стресс, как патологическую, аффективно окрашенную зависимость от другого человека, приводящую к нарушению адаптации. Чаще всего созависимое поведение

наблюдается в дисфункциональных семьях, когда в семейной системе отношений используются подавляющие личность правила, которые не позволяют открыто выражать членам семьи свои чувства и прямо обсуждать личные и межличностные проблемы. Фактически разговор идет о «вторичной созависимости», общепринятом в медицинской практике понятии, отражающем зависимость одного человека от другого – большого каким-либо видом зависимости.

Созависимые индивиды имеют определенные особенности, их проявления довольно разнообразны и касаются всех сторон человеческой жизни: психической деятельности человека, его поведения, мировоззрения, воспитания, системы верований и жизненных ценностей, а также физического здоровья. По словам Р. Поттер-Эфрон (1989), созависимыми называются личности, чьи жизни существенным образом затронуты тем, что другой человек употребляет алкоголь или вещества, изменяющие настроение. Как правило, предъявляемые симптомы включают в себя ослабление проявлений идентичности, когнитивные нарушения, ведущие к легковерию и спутанности, отрицание как ведущую психологическую защиту от болезненной реальности, ригидность, хронические страхи, контролирующее поведение, ярость и отчаяние, наряду с большим количеством стыда и вины [5].

Термин «созависимость» применяется к детям, партнерам, взрослым детям из семей алкоголиков и к родителям химически зависимых детей. Алкоголик может быть в настоящее время активным или выздоравливающим, живым или умершим, непосредственно живущим с созависимым или частью его прошлого. Важным является то, что созависимому был нанесен эмоциональный, когнитивный или поведенческий ущерб в результате незащищенности от алкоголика и взаимодействия с ним [5; 11; 12].

По мнению ряда специалистов (В. Москаленко [4], О. Шорохова [8] и др.) созависимость является зеркальным отражением зависимости, и проявляет себя теми же симптомами. Длительный стресс приводит к появлению различных психосоматических нарушений, таких как гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, головные боли, колиты, гипертензия, нейроциркулярная дистония, астма, тахикардия, аритмия, гипертония, гипотония и др., что свидетельствует о прогрессировании созависимости. Среди внутриспсихических симптомов у созависимых наблюдаются: контроль, давление, навязчивые состояния и мысли, низкая самооценка, ненависть к себе, чувство вины, подавляемый гнев, неконтролируемая агрессия, навязчивая помощь, сосредоточенность на других, игнорирование своих потребностей, проблемы общения, замкнутость, плаксивость, апатия, проблемы в интимной жизни, депрессивное поведение, суицидальные мысли. Они болеют от того, что пытаются контролировать чью-то жизнь, то есть то, что не поддается контролю.

Медицинское понимание созависимости как болезни, как психической патологии, появляющейся у родственников и близких зависимого в результате постоянной психической травмы и попыток приспособиться к ней, отражает также тот факт, что созависимость родственников препятствует выздоровлению зависимого, то есть служит фактором, «подкрепляющим» болезнь.

Явление созависимости не менее коварно и разрушительно для близких, чем химическая или другая зависимость у их близких. По мнению В. Москаленко (2006), оставленная без внимания созависимость может привести к смерти из-за психосоматического заболевания, невнимания к своему здоровью, игнорирования собственных потребностей [4].

Анализ зарубежной и отечественной литературы по данной проблеме показывает, что на сегодняшний день нет единого, всеобъемлющего определения созависимости, авторы чаще всего прибегают к описанию феноменологии этого состояния. Отсутствие единого мнения о научном, строгом определении данного феномена, на наш взгляд, связано с тем, что любой объект психологического исследования представляет собой многокачественное, многомерное явление, любой исследовательский проект не может предусмотреть изучение объекта в абсолютно всех его проявлениях и связях, здесь приходится руководствоваться принципом редукции. Созависимость как одна из форм зависимости, имеет неопределенную дефиницию потому, что это размытое, неопределенное состояние, имеющее проявления на эмоциональном, социальном, поведенческом, духовном уровнях.

Проблема «вторичной» созависимости освещена в психологической литературе достаточно широко. «Первичная» созависимость как предрасполагающий фактор развития вторичной созависимости и зависимого поведения, в целом, изучена значительно меньше. Формирование созависимости начинается в раннем детстве. Процесс индивидуального развития проходит ряд этапов и включает в себя важные стадии: 1 стадия – созависимости; 2 стадия – противозависимости; 3 стадия – независимости; 4 стадия – взаимозависимости. От того, насколько правильно будут пройдены эти стадии развития, зависит психологическое и личностное благополучие впоследствии у взрослого человека [6].

Зависимость на первой стадии жизни является естественным состоянием, начальной координатой формирования личности. Между матерью и ребенком устанавливается очень тесная физическая и эмоциональная связь, которая называется симбиотической. Постепенно в процессе роста у ребенка появляется стремление к независимости от взрослого. В этот период разрывается первичная связь со взрослым и возникает весьма относительная автономность ребенка, пока еще только физическая. По мере взросления ребенка уменьшается его зависимость от матери и к возрасту трех лет наступает стадия независимости, длящаяся примерно до шести лет. Это возраст психологического рождения, когда ребенок уже может быть относительно независим от матери, ребенок чувствует себя в безопасности, у него развивается базовое доверие к окружающему миру, появляется ощущение своего «Я». Стадия взаимозависимости обычно соответствует 6–12 годам и характеризуется тем, что ребенок то ищет близости, то вдруг старается отдалиться. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от родителей, приобретение способности двигаться вперед и назад между соединением и отделением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта [6; 13].

Блокирование развития личности может наступить практически на любом этапе. Авторы различных пси-

хологических направлений огромное значение придают раннему детству, относя его к особенно критическим этапам развития каждого человека. Именно в этот период происходит задержка (остановка) развития личности, ее предвестником являются незавершенные сепарационные процессы детей от родителей, а также неудовлетворенность первичных потребностей в раннем возрасте (в привязанности, принятии, заботе, восхищении). Ранние взаимоотношения с родителями или лицами их заменяющими (объектные отношения) интериоризируются и оказывают детерминирующее влияние на формирование психических структур и на различные типы внутренних конфликтов. Незавершенные процессы развития, формирующие привязанность (созависимость) и отделение (контрзависимость), создают соответствующие проблемы во взрослых отношениях [14; 15; 16 и др.].

Для обозначения первичной созависимости используют и другие термины – «межличностная зависимость», «психологическая зависимость», «созависимое поведение», «зависимые отношения», «зависимая личность», «зависимая структура личности». Содержательный анализ этих терминов отражает понимание того, что явления зависимого поведения непосредственно вытекают из характеристик созависимой личности и всегда вторичны по отношению к ней. Иными словами, существует связь между зависимым поведением и межличностной зависимостью. Зависимость от веществ и объектов является замещением дефекта в психологической структуре личности [17].

В классификаторах психических расстройств при описании людей с зависимой структурой личности используются термины «Зависимое расстройство личности» (рубрика «Расстройства зрелой личности и расстройства поведения у взрослых в МКБ -10) и «Расстройство личности в виде зависимости» (рубрика «Расстройства личности» в DSM-IV) [18].

В связи с отсутствием единой терминологии, несформированностью понятийного аппарата, относящегося к сфере зависимостей, А.С. Кочарян и В.В. Коровицкая (2005) задаются вопросом, существует ли внутренняя общность различных форм зависимости и предлагают признать самостоятельность категории «зависимость», что «позволит усовершенствовать диагностические рубрикации». Расстройства личности зависимого типа авторы предлагают отнести к рубрикации «*pathos*», а расстройства зависимого поведения к категории «*posos*» [17].

Анализ различных теоретических подходов к проблеме зависимости позволяет понимать феномен созависимости не как вторичное явление (в связи с алкогольной или наркоманической зависимостью близкого), а как нарушение развития личности, формирующееся в ранних детско-родительских отношениях. Первичную созависимость как нарушение развития личности, по нашему мнению, можно отнести к непатологической форме поведения, на основе которой происходит формирование всех других видов зависимостей. Вторичная созависимость проявляется, чаще всего, в патологической форме как личностное расстройство и включает в себя нарушение социальной адаптации. Для того, чтобы характеристики созависимой личности приобре-

ли патологический характер, необходимо действие социальных, психологических и биологических факторов.

Слабо выраженные нарушения функциональных отношений, характеризующие созависимую личность, проявляются в неумении сказать прямо о своих желаниях, неумении удовлетворять собственные потребности и осознавать их наличие, неумении говорить людям «нет» там, где это необходимо, заниженной самооценке, неверии в себя и свои способности и прочее, и остаются на уровне изменений личности доклинического типа.

Умеренно выраженные нарушения функциональных отношений характерны для 75 % взрослых людей, по данным Б. и Д. Уайнхолд (2011), выражаются продолжительными конфликтами и отсутствием устойчивых отношений.

Сильно выраженные нарушения функциональных отношений, доходящие до степени расстройств патологического типа, приводят к развитию различных форм зависимого и созависимого поведения [15].

Ключевым фактором для развития как интрапсихических, так и интерпсихических конфликтов является, по нашему мнению, эмоциональный фактор. Начало формирования зависимого процесса всегда происходит на эмоциональном уровне и свидетельствует о наличии эмоциональной дисфункции. В широком смысле слова под созависимостью следует понимать зависимость от людей, эмоциональную зависимость одного человека от другого [4; 3; 19].

Н.Д. Линде (2007) определяет эмоциональную зависимость как потерю личной автономии (или чувства личной автономии) по эмоциональным причинам. При этом субъект зависимости, испытывает страдания в силу либо недоступности объекта своего чувства, либо невозможности изменить его поведение, либо наличия неадекватной власти объекта над ним. Субъект ощущает невозможность освобождения от зависимости и оказывается под хроническим отрицательным влиянием связывающего его чувства на свой жизненный путь, общее самочувствие, принятие решений и поведение. Вариантов эмоциональных зависимостей довольно много. Это может быть любовная зависимость от конкретного лица, отношения с которым прекратились или, наоборот, никак не могут прекратиться; зависимость от самого чувства любви (эротомания); зависимость, основанная на чувстве долга, когда женщина боится бросить алкоголика или наркомана, потому что он без нее «пропадет»; зависимость, основанная на чувствах ненависти или обиды, когда связь не прекращается потому, что эти чувства не находят своего разрешения; зависимость от матери (или другого лица), с которым произошло эмоциональное слияние (конфлюэнция), в результате чего человек автоматически испытывает те же чувства, что и объект зависимости, и это сказывается на принятии решений и всей жизни субъекта [20].

По мнению Е.В. Емельяновой (2004), за стремлением человека постоянно быть «привязанным» к Другому, стремлением полностью раствориться в нем, скрывается желание созависимого заполнить внутреннюю пустоту, обрести уверенность в себе, осознать собственную значимость и попытка определить себя как личность. Это способ компенсировать собственную недос-

таточность, за счет партнера дополнить себя до целостного Я. Любые значимые отношения рождают определенную долю эмоциональной зависимости, но в «здоровых» или зрелых отношениях всегда остается достаточно большое пространство для удовлетворения своих собственных потребностей, для достижения собственных целей и индивидуального роста личности. Жизнь созависимого человека полностью поглощена значимым Другим, он перестает отличать собственные потребности и цели от целей и потребностей другого человека [3].

Таким образом, традиционное понимание созависимости как прогрессирующего заболевания (созаболеваемости), принятого в медицинской практике, является лишь частным случаем созависимых отношений. Психологическая зависимость имеет серьезные негативные последствия как для жизни отдельного индивида, для семейных отношений, так и для общества в целом, поскольку самым серьезным образом отражается на всех уровнях функционирования личности – семейном, профессиональном, социальном, соматическом, психологическом. Эта проблема требует особого внимания специалистов в области психологического здоровья и поиска эффективных путей помощи людям с зависимой структурой личности, изучения генезиса и психологических механизмов развития созависимости личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сидоров, П. Социальные факторы и зависимое поведение // Режим доступа: [http // www. narcom.ru](http://www.narcom.ru)
2. Словарь психологических терминов / Электрон. журнал. – Режим доступа: [http // www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)
3. Емельянова, Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2004. – 368 с.
4. Москаленко, В. Зависимость: семейная болезнь / В. Москаленко. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 352 с.
5. Поттер-Эфрон, Р.Д. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика / Р.Д. Поттер-Эфрон. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 416 с.
6. Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд. – М.: Независимая фирма «Класс», 2003. – 224 с.
7. Шаповал, И.А. Созависимость как жизнь. Монография / И.А. Шаповал. – М.: Университетская книга, 2009. – 240 с.
8. Шорохова, О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О.А. Шорохова. – СПб.: Речь, 2002. – 136 с.
9. Хемфелт, Р. Выбираем любовь. Борьба с созависимостью / Р. Хемфелт, Ф. Минирт, П. Майер. – М.: Триада, 2007. – 320 с.
10. Битти, М. Алкоголик в семье или преодоление созависимости / М. Битти. – М.: «Физкультура и спорт», 1997. – 331 с.
11. Potter-Efron R.T. Outpatient co-dependency treatment / R.T. Potter-Efron, P.S. Potter-Efron // *Alcohol. Treat. Quart.* 1989. V.6. N 1. P. 151–167.
12. Subby, Robert «Co-dependency: A Paradoxical Dependency» in *Co-dependency: An Emerging Issue* / R. Subby, J. Friel. – Pompano Beach, FL: Health Communications, 1984.
13. Осинская С.А. Значимые факторы развития первичной созависимости / С.А. Осинская // *Сибирский психологический журнал.* – Томск, февраль 2012. – С. 18–22.
14. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби. – М.: Академический проект, 2004. – 477 с.
15. Уайнхолд, Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости / Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд. – СПб.: ИГ «Весь», 2011. – 528 с.
16. Винникот, Д.В. Семья и развитие личности: мать и дитя / Д.В. Винникот. – Екатеринбург: Литур, 2004. – С. 26–145.
17. Кочарян, А.С. Проблема единства зависимых расстройств / А.С. Кочарян, В.В. Коровицкая // *Журнал практикующего психолога.* Выпуск 11, 2005. – С. 58–71.
18. Малейчук, Г.И. Особенности психотерапевтической работы с клиентами с зависимой структурой личности / Г.И. Малейчук // *Журнал практической психологии и психоанализа.* – 2012. – № 2. – Режим доступа: [http // www.psyjournal.ru](http://www.psyjournal.ru)
19. Осинская С.А. Проективные методы исследования Я-образа отца у созависимой личности / С.А. Осинская // *Актуальные вопросы современной науки: сборник научных трудов.* Выпуск 24 / Под общ. Ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Издательство НГТУ, декабрь 2012. – С. 92–100.
20. Линде, Н.Д. Коррекция эмоциональной зависимости с помощью метода эмоционально-образной терапии / Н.Д. Линде // *Вопросы психологии.* – 2007. – № 5. – С. 170–179.

MODERN DEFINITIONS CODEPENDENT PERSONALITY

© 2013

S.A. Osinskaya, assistant professor of the chair «Advertising and public relations»
School of humanities sciences of the Far Eastern federal university
The Far Eastern federal university, Vladivostok (Russia)

Keywords: addiction; codependency personality; secondary and primary co-dependence; psychological dependence; emotional dependence; co-dependent relationship.

Annotation: The article indicated the problem aborted conceptual apparatus related to the field of addictions. The analysis of the current ideas about the phenomenon of co-dependence. Codependency is a violation of personal development, emerging in the early parent-child relationship as a result of incompleteness of the important stages of development in early childhood, in particular, the phase of installation of psychological autonomy.