

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ДЕФІНІЦІЇ ФЕНОМЕНА «СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ»

MODERN APPROACHES TO UNDERSTANDING THE DEFINITION OF THE PHENOMENON «CO-DEPENDENCE»

Дослідження останніх років дають можливість говорити про те, що феномен «співзалежності» є найпоширенішим явищем в усьому світі. Він має міждисциплінарний характер, оскільки цікавить спеціалістів різних наукових галузей: психології, педагогіки, психіатрії, соціології. У статті здійснено аналіз наукової літератури з проблеми співзалежності, розглянуто особливості формування терміну «співзалежність» із моменту зародження уявлень про цей феномен і до нинішнього часу. Здійснено аналіз поглядів різних дослідників на трактування поняття «співзалежність» у межах медичного, соціального, екзистенційного і психологічного підходів.

Також ми здійснили аналіз цього поняття у межах тих напрямків, які традиційно виділяють у психології: еволюційного, психоаналітичного, біхевіорального, системного сімейного підходу та як особистісний розлад. У більшості психологічних теорій і підходів динаміка розвитку рухається від вираженої залежності дитини до емоційної автономності, внутрішньої свободи та здатності створювати взаємозалежні стосунки.

У літературі існує значна кількість різних трактувань дефініції феномена «співзалежність». Дослідники, вивчаючи цю проблему, не дійшли до спільного знаменника. По-перше, це зумовлено існуванням різних підходів до вивчення цього явища. По-друге, це поняття характеризується нелінійністю, неоднорідністю і складністю у розумінні. Крім того, на розуміння цього поняття впливають і різні уявлення про причини виникнення співзалежності.

На основі здійсненого теоретичного аналізу ми визначили, що співзалежність – це набуті поведінкові реакції на тривалий стрес, як результат залежності від іншої людини, що проявляється у потребі контролювати поведінку іншої людини й зовсім не турбуватися про задоволення власних потреб.

Ключові слова: адикт, підхід, дисфункціональна сім'я, співзалежність, співзалежна особистість, співзалежна поведінка, феномен.

The research of recent years makes it possible to say that the phenomenon of «codependence» is the most common phenomenon all over the world. It has an interdisciplinary character, as it interests specialists of various scientific fields: psychology, pedagogy, psychiatry, sociology. The article analyzes the scientific literature on the problem of codependency, examines the peculiarities of the formation of the term «codependency» from the moment of conception of this phenomenon to the present time. The analysis of the views of various researchers on the interpretation of the concept of «codependency» within the limits of medical, social, existential and psychological approaches was carried out.

We also performed an analysis of this concept in the framework of those directions that are traditionally distinguished in psychology: evolutionary, psychoanalytic, behavioral, systemic family approach, and also as a personality disorder. In most psychological theories and approaches, the dynamic of development moves from the expressed dependence of the child to emotional autonomy, inner freedom and the ability to create interdependent relationships.

In the literature, there are a significant numbers of different interpretations of the definition of the phenomenon of «codependency», researchers studying this problem did not reach a common denominator. At first, it is due to the existence of different approaches to the study of this phenomenon. Secondly, this concept is characterized by non-linearity, heterogeneity and complexity in understanding. In addition, the understanding of this concept is influenced by different ideas about the causes of codependency.

On the basis of the performed theoretical analysis, we determined that codependency is an acquired behavioral reaction to long-term stress, as a result of dependence on another person, which is manifested in the need to control the behavior of another person and not too worry at all about meeting one's own needs.

Key words: addict, approach, dysfunctional family, codependency, codependent personality, codependent behavior, phenomenon.

Постановка проблеми. У сучасному світі у зв'язку з поширенням різних видів хімічної й нехімічної залежності, виникла актуальність дослідження психологічного стану членів сім'ї й близьких адикта. За останнє десятиріччя значно зросла зацікавленість феноменом поведінки, яка є наслідком виникнення співзалежності. Психологи почали звертати увагу на специфіку закономірностей поведінки людей, які оточують залежних. Зазвичай близькі залежного знаходяться в стані глибокої депресії, намагаючись «допомогти» близькому, співзалежний займається розв'язанням його проблем, забуваючи про себе.

Варто зазначити, що цей термін порівняно недавно з'явився в психологічних словниках, але вже достатньо стійко закріпився в повсякденному житті й свідомості людей. Переважна більшість психологів широко застосовують його під час опису специфіки деструктивних відносин у діаді між співзалежною й залежною особистістю, або між двома співзалежними.

Здійснивши аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, важливо зазначити, що трактуванням поняття «співзалежність» займалися зарубіжні дослідники. У вітчизняних працях воно не має значних роз-

робок, тому необхідно здійснити аналіз різних підходів до розуміння дефініції феномена «співзалежність».

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження співзалежності має міждисциплінарний характер, оскільки специфіку й різні аспекти цього поняття доповнюють наукові уявлення, які формуються в межах психології, педагогіки, соціології й медицини. На пояснення дефініції феномена «співзалежність» вплинули різні уявлення про причини виникнення цього стану. Одні дослідники розглядають співзалежність як адаптивну, захисну психологічну реакцію на обставини, що виникли в результаті проживання чи взаємодії із залежним, інші вважають, що це вроджений, генетично зумовлений стан психіки особистості.

Проблему співзалежності вивчали такі зарубіжні дослідники: Дж. Бредшоу, Ш. Вегшейдер-Круз, С. Карпман, М. Мюррей, Р. Саббі, Д. Фріл та ін.

Деякі зарубіжні й українські дослідники вивчали взаємозв'язок між порушеннями функціонування сім'ї й формуванням співзалежності, зокрема М. Бітті, Д. Бредшоу, О. Ніконова, Р. Поттер-Ефрон, О. Савчук, Б. Уайнхолд і Д. Уайнхолд.

Мета статті – на основі вивчення та узагальнення наукової літератури розкрити сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність».

Виклад основного матеріалу. Термін «співзалежність» з'явився у 1970-х роках у США в лікувальних центрах штату Міннесота. Спочатку його пов'язували з алкоголізмом і приписували жінкам, які знаходилися в родинних зв'язках із хворим на алкоголізм. Пізніше його почали вживати значно ширше, використовуючи для опису взаємовідносин у сім'ях із різними формами деструктивної поведінки.

Перші згадки про співзалежну поведінку можна знайти в працях Е. Крепеліна. Ще в 1913 році він наголошував на «нерішучості волі» залежних пацієнтів і ту легкість, з якою вони піддалися «спокусі» з боку інших.

У 1950-х роках, відомий психоаналітик К. Хорні запропонувала своє розуміння цього феномена, яке більш схоже на сучасне визначення поняття «співзалежність». Під час опису неврозу, який характеризувався залежністю від інших, вона виявила необхідність цієї умови для власної самореалізації досліджуваних. К. Хорні називала цей вид залежності «самознищенням». Трансформуючись упродовж життя, ця міжособистісна залежна орієнтація призводить до формування «хворобливої залежності», в межах якої бажання бути коханим перетворюється на відчайдушну потребу уваги до інших [3]. Але її підхід не отримав підтримки колег і був відображений лише в її працях тих часів.

У своїй книзі «Співзалежність, невідкладна проблема» Роберт Саббі й Джон Фріл писали, що спочатку це слово вживали для опису людини, чиє життя зазнало негативного впливу в результаті зв'язку з хімічно залежною людиною [10].

Феномен «співзалежності» став об'єктом дослідження саме зарубіжних спеціалістів водночас їх погляд стосовно дефініції «співзалежність» є різним.

Так, Ш. Вегшейдер-Круз вважає, що співзалежність – це постійна концентрація думок на комусь і залежність (емоційна, соціальна, іноді й фізична) від людини. Іноді ця співзалежність стає патологічним станом, який впливає на всі інші взаємовідносини [11].

На думку Е. Янг, співзалежність – це погане здоров'я, порушення адаптації та проблеми з поведінкою, пов'язані зі спільним проживанням із хворим на алкоголізм [14].

Новатор у галузі дослідження співзалежності Е. Ларсен у 1985 році дав визначення співзалежній поведінці. На його думку, співзалежна поведінка – це певний набір поведінкових форм чи дефектів характеру, який призводить до зниження здатності ініціювати та брати участь у любовних взаєминах [4]. Дослідник вважає, що співзалежні індивіди можуть страждати від нестачі різних навичок, які необхідні для формування й підтримання «здорових» відносин.

С. Уайтфілд визначив співзалежність як страждання чи дисфункцію, що асоціюється чи є наслідком зациклення на потребах та поведінці інших [13].

Згідно із М. Мюррей, співзалежним є кожен, хто жертвує собою, підкорюючи себе іншій людині та беручи на себе відповідальність за неї, таким чином, сприяє її деструктивній поведінці [5, с. 146].

На думку Р. Поттер-Ефрон, співзалежними називаються особистості, на чие життя суттєво впливає інша людина, яка вживає алкоголь чи наркотики. Зазвичай симптоми співзалежності містять у собі низький рівень прояву ідентичності, когнітивні порушення, ригідність, хронічні страхи, контроль поведінки іншого, відчай та лють, поряд із соромом та почуттям провини [8].

П. О'Брайен і М. Габоніт дотримувалися погляду, що співзалежність має відношення до міжособистісної взаємодії й автономії self. Вони перерахували п'ять чинників, які є характерними для співзалежної особистості:

- турбота;
- екстернальний локус контролю;
- капітуляція self, тобто відсутність боротьби за власну гідність та задоволення власних потреб;
- порушення навичок комунікації;
- недостатня автономія [6].

За Т. Чермак, співзалежність – це розлад особистості та поведінки, спричинений необхідністю контролю ситуації з метою уникнення несприятливих наслідків; неухильність до своїх потреб, порушення кордонів у сфері інтимних і духовних взаємовідносин; злиття всіх інтересів із залежною особистістю. Іншими проявами співзалежності автор вважає заперечення, депресію й соматичні захворювання [2].

Значна кількість науковців, які здійснювали дослідження в паралелі з працями Т. Чермак, вважали співзалежність хворобою. М. Клівленд, сприймаючи співзалежність як хворобу, стверджував, що співзалежними можуть бути жінки з низькою самоповагою й порушеною самоідентичністю. Х. Гравіц вважав, що в сім'ї хімічно залежної особистості деякі її члени можуть паралельно розвивати «власну хворобу».

У своїх працях М. Бітті зазначила, що співзалежна людина – це людина, яка дозволила іншій особистості здійснювати на неї значний вплив, а сама намагається контролювати її поведінку [1]. Також М. Бітті вважає співзалежність хворобою, оскільки співзалежні люди діють і реагують як хворі. Співзалежність у них завжди прогресує, а поведінка таких людей формує в них звичку до саморуйнування.

На першій конференції США зі співзалежності, яка проходила в Аризоні в 1989 році співзалежність було визнано як хворобу. Співзалежність – це стійкий стан хворобливої залежності від компульсивних (некерованих) форм поведінки й від думки інших людей, що формується під час спроби людини знайти впевненість у собі, усвідомити власну значущість, визначити себе як особистість. На цій конференції проблема співзалежності була визнана найпоширенішою у світі.

У 1999 році Г. Клауд запропонував досліджувати співзалежність як базове явище для аналізу психологічних і емоційних розладів. Стан особистості зі співзалежністю є фундаментальним для виникнення неврозу.

Дженей і Беррі Уайнхолд у своїй книзі «Звільнення від співзалежності» у 2002 році запропонували інший погляд на трактування цього поняття. На їхню думку, співзалежність – психологічний розлад, причиною якого є незавершеність одного з етапів розвитку в ранньому дитинстві – етап становлення психологічної автономії (еволюційний підхід до формування психологічної незалежності; «Я-концепція») [12].

Спочатку під терміном «співзалежна поведінка» розуміли спільне життя, або близькі стосунки з наркоманом чи алкоголіком, пізніше психологи узагальнили різні особливості поведінки співзалежних і значення цього терміну почало асоціюватися зі спільним життям чи близькими відносинами з будь-якою дисфункціональною особистістю [2; 9; 13].

На думку низки дослідників, співзалежність є дзеркальним відображенням залежності та проявляється такими ж симптомами [8; 10]. Тривалий стрес призводить до виникнення різних психосоматичних порушень, таких як головні болі, тахікардія, аритмія, гіпертонія тощо, що свідчить про прогресування співзалежності. З-поміж внутрішньопсихічних симптомів у співзалежних особистостей спостерігається: нав'язливі стани та думки, низька самооцінка, контроль, ненависть до себе, почуття провини, гнів, ігнорування власних потреб, неконтрольована агресія, замкнутість, проблеми в спілкуванні, апатія, плаксивість, проблеми в інтимному житті, депресії, суїцидальні думки.

Ми вважаємо, що співзалежний – це людина, яка відчуває труднощі в житті та бачить причину цих труднощів у зовнішньому плані, у проблемах залежного іншого. Співзалежний залежить від залежності іншої значущої особистості, він страждає разом із нею. Предметом залежності може бути алкоголь, наркотики, хвороба, думка інших і, навіть, особливості характеру.

Складність поняття й неоднозначність поглядів різних дослідників до феномена співзалежності дали змогу виділити різні підходи до його розуміння. Традиційно виділяють 4 підходи: медичний, соціальний, екзистенційний, психологічний.

Медичний підхід розглядає співзалежність як невиліковну хворобу, що проявляється в способі життя і призводить до порушення функціонування організму, життєдіяльності й суттєво впливає на тривалість життя людини.

Представники соціального підходу вважають співзалежну особистість, здатною до контролю поведінки іншої людини, але ця особистість зовсім забуває про задоволення власних потреб. Вони пов'язують формування співзалежності із вихованням у дисфункціональних сім'ях, де були прояви хімічної чи алкогольної залежності, або жорстокого поводження.

За уявленнями представників екзистенційного підходу феномен співзалежності не є негативною характеристикою особистості, протилежністю її свободи, а вважається істотним аспектом людського буття.

Прихильники психологічного підходу вважають, що співзалежність – це розлад, який виникає в результаті несформованих етапів розвитку. Автори цього підходу визначають співзалежність як набуту дисфункціональну поведінку, що є наслідком затримки розвитку. Співзалежність безпосередньо пов'язана з вихованням і незавершеністю стадії становлення психологічної автономії, що виникає внаслідок незавершеності розвитку особистості в ранньому дитинстві.

Здійснений теоретичний аналіз літератури дає нам можливість визначити специфіку поняття «співзалежність» у межах тих напрямків, які традиційно виділяють у психології, що допоможе полегшити розуміння причин виникнення досліджуваного нами феномена.

З погляду психоаналітичного підходу, співзалежність – це різновид невротичного внутрішньоособистісного конфлікту [12].

Представники еволюційного підходу розуміють співзалежність через відмову від власного «Я», або незавершеність деяких етапів на критичних стадіях розвитку. Можливий ще один варіант, коли людина буде ходити «по колу» між першим і другим варіантом, так і не завершивши необхідний процес.

У межах системного сімейного підходу, запропонованого М. Боуеном, співзалежність може формуватися в дисфункціональних сім'ях, що легко передається через покоління і сприймається як норма [9]. Застосування сімейного системного підходу для розуміння сутності феномена співзалежної поведінки сприяло формуванню більш цілісної картини в сприйманні деяких фахівців, оскільки сутність цього підходу розкривається через аналіз подій у чинному контексті, а не в ізоляції від навколишнього середовища.

Транзактний аналіз розкриває свій механізм, який лежить в основі специфіки взаємодії між

співзалежною особистістю й адиктом. У цьому напрямку було введено такі поняття як «первинний симбіоз», який розуміють як зв'язок між стійкою «системою забезпечення» – мати й «системою поживання» – дитина, а також «вторинний патологічний симбіоз», який розкривається через нестійкий зв'язок між «системою знецінювання» (співзалежна жінка в ролі матері) й «системою грандіозності» (залежний чоловік) [7].

На думку прихильників біхевіорального підходу, співзалежність розкривається через введення такого поняття як «аверсивний стимул» – покарання з метою керування іншим членом сім'ї, а також поведінка, що характеризується «набутою безпорадністю». Набута безпорадність вважається такою системою поведінки, до якої входять традиції, ритуали та інші сімейні патерни, які передаються через покоління. Діти з таких сімей дуже швидко знецінюють внутрішню реальність і починають будувати співзалежні стосунки з іншими людьми.

Якщо говорити про співзалежність як про особистісний розлад, то тут необхідно спиратися на дослідників, які розуміли співзалежність як особистісний розлад. Уявлення про цей феномен будувалися на основі аналізу динаміки розвитку від первинної основної хвороби до формування адикції (С. Уайтфілд, Ш. Вегшейдер-Круз, Е. Янг), потім аналогічно розглядали таку ж динаміку в межах хімічної залежності (С. Піл, А. Шеф), а пізніше розглядали співзалежність як особистісний розлад (Е. Коулман, С. Смоллі, Т. Чермак). Різні автори, на основі проведених емпіричних досліджень дійшли висновку, що співзалежність пов'язана з підвищеним рівнем психопатології, що проявляється через нав'язливу поведінку, депресію, тривогу, а також негативно пов'язана з рівнем почуття власної гідності.

Проаналізувавши різні трактування дослідників дефініції «співзалежність», можна дійти висновку, що такий широкий діапазон поглядів щодо цього феномена пов'язаний зі складністю самого явища.

У зв'язку з цим, варто розглянути співзалежність у широкому й вузькому сенсі, де в широкому сенсі ми говоримо про стан емпатії та прив'язаності до проблем залежного водночас зі збереженням особистих кордонів і здатності розв'язувати свої проблеми, не відходячи від них. Говорячи про співзалежність у вузькому сенсі, її можна визначити як патологічний стан, за якого відбувається порушення соціальної адаптації рис особистості.

Висновки. Отже, феномен співзалежності багатогранний і складний, про це свідчать різні підходи до його визначення, наявність рівнів прояву співзалежної поведінки. Проаналізована література дає можливість нам стверджувати, що термін «співзалежність» трактують різні дослідники по-різному й розглядають його через специфіку психологічного й поведінкового стану, набутого набору поведінкових форм, порушення адаптації, хворобу, різні розлади особистості тощо.

У контексті нашого дослідження дефініцію співзалежності ми розуміємо, як форму особистісної девіації, у процесі якої особистість зупиняється в розвитку, оскільки вся енергія направлена не на себе, а на іншу особистість, що призводить до саморуйнування.

Результатом нашого теоретичного дослідження можна вважати як комплексний аналіз розуміння дефініції феномена «співзалежність», так і актуалізацію теми співзалежності, оскільки із вищесказаного слідує, що цей феномен є дуже поширеним, а теоретична й діагностична база, на думку багатьох дослідників, є недостатньою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Beattie M. Co-dependents' guide to the 12 steps. New York : Prentice Hall, 1990. 265 p.
2. Cermak T. Diagnosing and treating codependence. New York : Hazelden Publishing, 1998. 132 p.
3. Horney K. Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis. New York : Putnam, 1945. 240 p.
4. Larsen E. Stage II Recover: Life beyond addiction. San Francisco : Harper & Row. 1985. 112 p.
5. Murray M. Prisoner of Another War : A Remarkable Journey of Healing from Childhood Trauma. Berkeley : PageMill Press, 1991. 256 p.
6. O'Brien P. Codependency : A disorder separate from chemical dependency. *Journal of Clinical Psychology*. 1992. Vol. 48. P. 129–136.
7. Philips R. D. Structural Symbiotic Systems. New York : Human Esteem Publ., 1987. 132 p.
8. Potter-Efron R. T. Outpatient co-dependency treatment. *Alcohol. Treat. Quart.* 1989. V. 6, № 1. P. 151–167.
9. Prest L. A. Family systems theory : a unifying framework for codependence. *The American Journal of Family Therapy*. 1993. Vol. 21, № 4. P. 352–360.
10. Subby R., Friel J. «Co-dependency: A Paradoxical Dependency» in *Co-dependency : An Emerging Issue*. Pompano Beach : Health Communications, Florida, 1984. P. 31–44.
11. Wegsneider-Cruse S. Choice-Making for co-dependents, adult children, and spirituality seekers. Florida : Health Communication, 1985. 238 p.
12. Weinhold B., Barry K., Janae B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. San Francisco : New World Library, 2006. 272 p.
13. Whitefield C. Z. Co-dependence : our most common addiction – some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. *Alcohol. Treat. Quart.* 1989. Vol. 6, № 1. P. 19–36.
14. Young E. Co-alcoholism as a disease : implications for psychotherapy. *Psychoactive Drugs*. 1987. Vol. 19, № 3. P. 257–268.