

**В. А. Тришина**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФЕНОМЕНА СОЗАВИСИМОСТИ

Проблема созависимости, поднимаемая разными специалистами (психиатрами, наркологами, психологами, неврологами), входит в список серьезных медико-социальных результатов. Данная проблема становится все более актуальной в связи с расширением и углублением с каждым годом масштабов химической и нехимической зависимости и других видов аддиктивного поведения. Феномен созависимости еще недостаточно изучен в мире. Сам феномен созависимости изредка упоминается как непосредственный объект психотерапевтических практик в руководствах по клинической и психологической психотерапии. Созависимый человек – тот, который, с одной стороны, позволяет поведению другого человека влиять на свою жизнь, а с другой пытается контролировать это поведение. Этот другой человек может быть собственным ребенком, взрослым, любовником, мужем или женой, сестрой, родителями, клиентом или лучшим другом. Он или она может быть алкоголиком, наркоманом, трудоголиком, интернет-зависимым или просто подверженным частым депрессиям. Но дело не в том другом человеке, который болен и зачастую знает об этом. Дело в том, кто находится рядом. Именно он или она расплачивается часто всю свою жизнь за чью-то зависимость от алкоголя, наркотиков, работы, депрессии и т.д. [1].

Созависимый человек – тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей [3]. Созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, лучшим другом, бабушкой или дедушкой, клиентом, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали). Созависимость – это болезненное желание управлять поведением, контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого взрослого человека. С. Н. Зайцев говорит, что созависимость – это «... любовь! Только любовь со знаком минус, слепая материнская любовь, например. Такая любовь душит, не дает развиваться личности, как объекту любви, так и самому любящему» [5].

В литературе есть большое количество определений этого феномена, даже американские исследователи не пришли к единому мнению по поводу определения созависимости. Это обосновано разными подходами к исследованию этого явления, а также сложностью, нелинейностью и неоднородностью самого понятия. Основная психологическая литература на данную тему выделяет следующий контингент, особенно подверженный этому явлению:

1. Дети, выросшие в семье, где один или оба родителей – алкоголики.
2. Люди, связанные различными отношениями с алкоголиками.
3. Люди, связанные различными отношениями с наркоманами.
4. Люди, связанные различными отношениями с сексуальными меньшинствами.
5. Люди, перенесшие насилие в детском возрасте.
6. Люди, перенесшие сексуальное посягательство в детском возрасте.

Воспитание в таких условиях формирует те психологические особенности, благодаря которым может возникнуть созависимость, прежде всего это низкая самооценка, также это могут быть длительные взаимоотношения с зависимым человеком [4].

Еще Бехтерев В. М. фиксировал, собственно, что окружающие обстоятельства оказывают значительное воздействие на становление личности и закрепляют, и поддерживают в ней те или же другие особенности благодаря разным условиям существования. Известно, что одной из особенностей социализации человека считается не только усвоение общественного навыка, но и переустройство его в личные значения, установки, ориентации. Причины развития созависимости в окружении, например, наркозависимых, представляют одну из моделей системы социальных ограничений, возникающих спонтанно в реальной жизни. Человек теряет интерес к жизни, так как

он не живет этой жизнью; он не принимает решения, потому что он не понимает чего же в действительности хочет.

На основании различных описаний поведенческих проявлений этого феномена можно сделать вывод, что созависимые люди принимают на себя определенные социальные роли и действуют по определенным жизненным сценариям. «Спасатели» – люди, которые пытаются урегулировать чужие проблемы в ущерб собственным. Они теряют свое «Я» в других, как бы растворяясь в них. Эта роль свойственна обычно представителям так называемых «помогающих» профессий. «Соглашатели» – они с большей готовностью подчиняются другим, чем проявляют собственные желания и нужды. Для них большая проблема – сказать нет. «Соглашатели» – искусная форма манипулирования и контроля. «Люди, стремящиеся к сверхдостижениям» – они чувствуют пустоту от потери их личностного «Я» и пытаются восполнить эту утрату различными «достижениями», результатами своей активности. Однако в связи с тем, что внутренняя душевная пустота обусловлена другими причинами (а не отсутствием результатов в «псевдостижениях»), то удовлетворение своей деятельностью не наступает, и внутреннее напряжение не снимается. «Неудачники» – они чувствуют такую же внутреннюю пустоту, как и их антиподы «люди, стремящиеся к сверхдостижениям». Эта категория имеет, как правило, низкую самооценку, периодические рецидивы. С нашей точки зрения, проблема созависимости относится к разряду проблем личности в социуме [6, с. 11].

#### Список литературы

1. *Артемцева Н. Г.* Феномен созависимости: психологический аспект. М.: РИО МГУДТ, 2012. 222 с.
2. *Битти М.* Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости. М.: Физкультура и спорт, 1997. 331 с.
3. *Москоленко В. Д.* Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ, 2004. 336 с.
5. *Зайцев С. Н.* Созависимость – умение любить: пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Н. Новгород: Асвета, 2004. 90 с.