

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
Институт психологии

Н. Г. Артемцева

**ФЕНОМЕН
СОЗАВИСИМОСТИ**
общее, типологическое,
индивидуальное



Издательство
«Институт психологии РАН»
Москва – 2017

УДК 159.9
ББК 88
А 86

*Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги полностью
или частично без разрешения правообладателя запрещается*

Рецензенты

доктор психологических наук, профессор *Т. Ф. Базылевич*
доктор психологических наук *А. В. Сухарев*

Артемцева Н. Г.

А 86 Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 227 с.

ISBN 978-5-

УДК 159.9
ББК 88

Созависимый человек – тот, который позволяет другому влиять на свою жизнь и при этом пытается контролировать его поведение. В роли другого может выступать собственный ребенок, взрослый, любовник, муж или жена, сестра, родители, лучший друг. Он может быть алкоголиком, наркоманом, трудоголиком, интернет-зависимым или подверженным частым депрессиям. В данной работе основное внимание направлено не на того, кто болен и зачастую знает об этом, а на того, кто находится рядом. Именно он/она часто всю свою жизнь расплачивается за чью-то зависимость от алкоголя, наркотиков, работы, депрессии и т. д.

Монография содержит системное описание феномена созависимости, выделены общие, типологические и индивидуальные составляющие этого состояния. Предложен авторский взгляд на механизм созависимости, описаны результаты эмпирических исследований этого феномена.

*Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием
ФАНО №0159-2017-0004*

© Н. Г. Артемцева, 2017
© ФГБУН Институт психологии РАН, 2017

ISBN 978-5-

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
РАЗДЕЛ 1	
Определение созависимости	9
1.1. Что такое созависимость?	9
1.2. История вопроса	10
1.3. Причины и последствия возникновения созависимости	23
1.4. Созависимость как реализация драматического треугольника взаимодействия	35
1.5. Созависимость в дисфункциональной семье	41
1.6. Зависимость или созависимость?	45
1.7. Психологические основания исследования созависимости	46
1.8. Виды помощи созависимым	53
РАЗДЕЛ 2	
Созависимость как образ жизни	58
2.1. Признаки созависимости. Проблемы измерения	58
2.2. Поиски смысла жизни как детерминанта созависимости	69
2.3. Созависимость и одиночество	86
2.4. Созависимость и ревность	90
2.5. Глубинные истоки созависимости	104
2.6. Созависимость в официальных и неофициальных брачных отношениях	109
2.7. Сравнительное исследование созависимости у мужчин и женщин	128
2.8. Созависимость и ценности	133
РАЗДЕЛ 3	
Созависимость как со-бытие	142
3.1. Созависимость и акцентуации характера	142
3.2. Созависимость и психологический тип личности	151
3.3. Восприятие психологических характеристик человека по его лицу и феномен созависимости	175
3.4. Ситуативный характер созависимости	204
Заключение	213
Литература	215

ВВЕДЕНИЕ

Современная жизнь в обществе протекает так, что, по существу, любая сфера общественной жизни в той или иной мере оказывает воздействие на психическую реальность человека. Жизненная среда несет в явной или превращенной форме следы воздействия одного человека на другого.

Отношение к окружающим людям является содержанием, постоянно присутствующим в психической реальности каждого как ее составляющая, и естественным образом входит во все виды активности. В известном смысле можно сказать, что каждый осуществляет воздействие на другого человека и получает некое воздействие на себя. Это естественное положение вещей. Проблема же, как представляется, заключается в том, насколько такое воздействие может сделать человека несчастным, больным, депрессивным.

Существует большое количество людей, чья жизнь подчинена поведению, пристрастиям и желаниям других людей. И все идет хорошо до тех пор, пока они не начинают чувствовать себя несчастными. Поясним на примере. Ни для кого не секрет, как много у нас в стране людей, страдающих алкоголизмом. Члены их семей и друзья смутно осознают, что эти пьяницы – ненормальные люди, но все ждут с надеждой того дня, когда страждущий проснется и проявит силу воли. В результате они сами оказываются втянутыми в зависимость от поведения, по сути, больного человека. Их жизнь, их ценности, их потребности и интересы становятся направленными только на то, чтобы исправить близкого человека, контролировать его поведение. Они страдают от таких взаимоотношений, но ничего не могут изменить. Такая трагическая ситуация всегда возникает задолго до того, как они осознают это. Таким образом, алкоголизм в семье ведет к возникновению определенной зависимости, в сущ-

ности, не от другого человека, а от его (другого человека) зависимости от алкоголя. Такая опосредованная зависимость и была названа «co-dependence» (созависимость).

Феномен созависимости является *объектом* исследований. Можно ли в научных терминах понять, как проявляется созависимость в процессе общения? Является ли созависимость проблемой межличностного общения только с алкоголиками или носит более общий характер? Что происходит в общении, взаимодействии, межличностных отношениях созависимого человека? Какая из методик воздействия является наиболее эффективной в настоящее время? Стремясь получить ответы на эти и другие вопросы, мы определили *предмет* данных исследований – особенности внутриличностных и межличностных процессов, характеризующих поведение созависимого человека.

В области исследований созависимости в психологии сложилась весьма непростая ситуация. С одной стороны, все чаще и чаще встречаются описания этого феномена представителями различных профессий в области медицины, психиатрии, психологии, консультирования, социальных служб и др. С другой стороны, современные авторы не идут дальше описаний, свидетельствующих лишь о том, что такое явление существует, и попыток объявить это явление новой парадигмой в системе психологического знания. Экспериментальные исследования отсутствуют, нет описаний каких-либо эмпирических данных. Даже описания поведенческих проявлений и критериев диагностики следуют из психотерапевтических практик. В итоге созависимость оказывается одним из наименее изученных явлений в психологии.

Как явление «Co-dependence» (созависимость) было вычленено в психологии сравнительно недавно. Нет точных указаний, где, когда и кто впервые употребил этот термин. Но идея и динамика развития зависимости ближайшего окружения от поведения алкоголика, наркомана и других зависимых была высказана еще в конце XIX в. И только в 1986 г. в Америке появились первые анонимные группы по «Co-dependents». А в 1990 г. была создана National Council on Co-dependence (NCC).

Одной из главных причин созависимости называют отношения (личные или профессиональные) с озабоченными, зависимыми людьми. О другой обычно умалчивают. Это отчасти культурные, религиозные, моральные нормы и догмы, препятствующие нуждающимся людям в обсуждении своих проблем с другими людьми.

Несмотря на то, что в современной психологии созависимость в последнее время подвергается тщательному и всестороннему научному исследованию, в этой области остается много неразрешенных вопросов. До сих пор, в частности, остается открытым вопрос об определении понятия созависимости. Современные авторы ограничиваются лишь описаниями этого явления, научные работы (монографии, диссертационные исследования, статьи), в достаточной мере освещающие те или иные аспекты рассматриваемой нами проблемы, все еще крайне редки.

В книге предлагается системный подход к анализу основных направлений в изучении источников и причин возникновения созависимых состояний личности. Как известно, основой системного подхода в психологии является качественное единство, включенность психических процессов во всеобщую взаимосвязь. Здесь психическое является отражением действительности, выступает как функция мозга и как регулятор поведения, как природное и социальное, сознательное и бессознательное. В системном анализе этого полифакторного явления выделены общие, типологические и индивидуальные составляющие. Результаты наших исследований показывают, что созависимость является проблемой межличностного взаимодействия и затрагивает широкий круг людей. Общая цель описанных эмпирических исследований – показать, что созависимость латентно присуща каждому человеку.

Книга состоит из трех разделов.

- Первый раздел посвящен изучению теоретических аспектов созависимости, анализу основных направлений исследования причин возникновения созависимого состояния личности. Показано, что основная проблема созависимого человека состоит в том, что это состояние крайне трудно поддается осознанию.
- Во втором разделе представлен разнообразный эмпирический материал. Впервые опубликованы некоторые результаты многочисленных исследований, выполненных под руководством автора в течение более пятнадцати лет. Осуществлен системный подход к анализу полученных данных. С разных сторон рассматривается психологическая составляющая феномена созависимости.
- В третьем разделе раскрыт авторский подход к вопросам изучения ситуаций возникновения созависимости. Показана связь созависимости с психологическим типом, а также влияние созависимости на психические процессы.

В книге приведены реальные истории созависимых отношений на разных уровнях современной жизни. Участники этих отношений отличаются разнообразием переживаний, что подтверждает отнесение созависимости к числу крайне сложных явлений, а также положение, согласно которому у каждого созависимого имеется свой собственный неповторимый опыт порождения созависимости. В этих историях описаны отношения созависимых с другими людьми, будь то алкоголики, азартные игроки, kleптоманы, интернет-зависимые или самые обычные люди.

РАЗДЕЛ 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ

В литературе существует множество определений созависимости, однако даже американские исследователи, которые являются корифеями в изучении этой проблемы, не пришли к единому мнению по поводу ее определения. Это обусловлено не только разными подходами к анализу такого состояния, но и сложностью, нелинейностью и неоднородностью самого феномена. Если одни исследователи изучали преимущественно родственников алкоголиков и наркоманов, то в поле внимания других оказалась более широкая группа людей из дисфункциональных семей любого типа. Кроме того, на объяснение феномена созависимости оказали влияние и разные представления о причинах возникновения подобного состояния. Одни авторы рассматривают созависимость как адаптивную, защитную психологическую (и физиологическую) реакцию на обстоятельства, возникшие в результате жизни с алкоголиком или наркоманом, другие считают, что созависимость – это врожденное, генетически обусловленное состояние человеческой психики.

1.1. Что такое созависимость?

Созависимость – это зависимость от близких людей, от их настроения, поведения, болезни или здоровья, их любви или ненависти. Автор популярных книг по этой проблеме в США М. Битти (Beattie, 1987, 1989, 1992) считает, что это парадоксальная зависимость.

Вот несколько типов определения созависимости:

- напряженно-вынужденная озабоченность чьей-то жизнью, ведущая к плохо адаптивному поведению (Mendenhall, 1987);
- озабоченность и экстремальная зависимость (эмоциональная, социальная и иногда физическая) от человека или объекта; в ко-

нечном счете эта зависимость от другого человека становится патологической ситуацией, которая делает любые взаимоотношения созависимыми (Wegsheider-Cruse, 1985);

- принятие решений, восприятие ценностей, убеждения вокруг кого-то другого; душевное состояние, темная сторона природы нашей любви, болезнь неравных взаимоотношений, лишаящая сил (Small, 1991).

В настоящее время определение этого понятия несколько расширилось. И созависимостью называют поведение, мотивированное какой-либо зависимостью от значимого другого; созависимого человека считают как бы партнером по зависимости (Beattie, 1989; Greenberg, 1994; Small, 1991; Webb-Fabeau, 1993). Однако чаще всего современные авторы не идут дальше описаний, констатации этого явления.

Приведем некоторые непрофессиональные дефиниции созависимых людей:

«Созависимость значит то, что я постоянно забочусь только о других».

«Быть созависимой означает, что я замужем за алкоголиком. Это также означает, что мне необходимо ходить в Ал – Аннон».

«Созависимость означает, что я по локти увязла в жизни алкоголиков». «Это означает, что я всегда ищу кого-нибудь, чтобы вляпаться в него». «Созависимость? Это значит, что любой мужчина, к которому меня тянет, в которого я влюбляюсь и выхожу замуж за него, окажется химически зависимым или будет иметь иную проблему, равную по своей серьезности».

«Созависимость – знание того, что все ваши взаимоотношения будут либо ходить по одному и тому же кругу (или причинять вам боль), либо совсем прекратятся (принеся вам массу несчастий). Либо и то, и другое вместе».

1.2. История вопроса

Список определений можно продолжать, но мы полагаем, что вполне понятен общий смысл, который вкладывается в это понятие. Основываясь на многочисленных примерах проявлений феномена созависимости, в избытке присутствующих в литературе, мы остановили наш выбор на определении, принадлежащем National Council

of Co-dependence (1990). С нашей точки зрения, оно наиболее полно отражает суть явления: «Поведение, мотивированное зависимостями других людей; эти зависимости включают пренебрежение и неприятие собственной личности. Ложное восприятие себя часто выражается в виде вынужденных привычек, наркомании и в других расстройствах, которые увеличивают отчуждение от собственной человеческой личности, способствует развитию чувства стыда» (Whitfield, 1991, p. 10). В результате анализа основной психологической литературы на эту тему можно определить круг лиц, особенно подверженных этому феномену:

- дети, выросшие в семье, где один или оба родителей алкоголики;
- люди, связанные различными отношениями с алкоголиками;
- люди, связанные различными отношениями с наркоманами;
- люди, связанные различными отношениями с сексуальными меньшинствами;
- люди, перенесшие насилие в детском возрасте;
- люди, перенесшие сексуальное посягательство в детском возрасте.

Многие характеристики и динамики развития созависимости были частично отражены задолго до того, как это явление получило свое название. Сначала этим термином называли совместную жизнь или близкие отношения с алкоголиком или наркоманом. Потом стали рассматривать это явление в более широком смысле: оно стало ассоциироваться также с совместной жизнью или близкими отношениями с любым дисфункциональным человеком.

Именно в клинических исследованиях впервые появились описания состояний, которые могли бы быть названы созависимостью. С 1980 по 1990-е годы характеристики и динамики развития этого феномена были объяснены и описаны более детально. Некоторые авторы считают причиной возникновения созависимости ущербность Я до такой степени, что, чтобы выжить, надо прятаться большую часть времени, избегая жизни с помощью лжи или созависимости. «Это просто болезнь потери индивидуальности» (Whitfield, 1991, p. 3). М. Битти (Beattie, 1989) называет это явление болезнью по следующим причинам:

- 1) созависимые люди поступают (реагируют, действуют) как больные;
- 2) созависимость прогрессирует;

3) поведение такого человека становится привычкой к саморазрушению.

Как только специалисты помогающих профессий стали интересоваться вопросами созависимости, обнаружилось, что большие группы людей демонстрируют паттерны поведения созависимого человека:

- взрослые дети алкоголиков;
- люди, состоящие в близких отношениях с личностями, страдающими эмоциональными или психическими нарушениями, с хроническими больными;
- родители, у детей которых проблемы с поведением;
- люди, состоящие в близких отношениях с безответственными людьми;
- профессионалы – медсестры, социальные работники и работники различных помогающих служб.

Хотя феномен созависимости и утвердился в сознании психотерапевтов, психологов и социальных работников, все же он не признан клиническим заболеванием, в частности, потому что не входит в перечень оплачиваемых страховкой заболеваний, и это вынуждает врачей ставить другой диагноз. Ч. Уитфилд (Whitfield, 1991), например, видит проблему также и во взглядах на терапию созависимости. Он предлагает рассматривать явление созависимости с позиций новой парадигмы¹. Ч. Уитфилд уверен, что необходим переход к новой традиции научного исследования феномена созависимости, который сопровождается изменением взгляда на мир и на человека в мире (в частности, на круг исследовательских проблем, связанных с определением этого явления). Решение проблемы выхода из этого состояния Ч. Уитфилд также видит в новой методологии: «То, во что мы верим, наша собственная парадигма может определять не только восприятие явления как такового, но и также то, как мы ощущаем это явление, пропуская его через себя. До XVI в. общепризнанная точка зрения, или парадигма, заключалась в том,

1 Понятие «парадигма» (гр. «paradeigma» – пример, образец) в современном смысле введено американским физиком и историком науки Т. Куном в книге «Структура научных революций». Т. Кун рассматривает парадигмы как «признанные всеми научные достижения, которые в течение определенного времени дают научному сообществу модель постановки проблем и их решений» (Кун, 2009, с. 11–12).

что Земля – центр Вселенной и все планеты вращаются вокруг нее. Когда Коперник доказал обратное, многими людьми новая парадигма не была воспринята. Объясняется это следующим образом: определенные социальные группы населения по разным причинам (консерватизм, фанатизм, стремление удержать власть и т. д.) стремятся сохранить старые представления до тех пор, пока они им выгодны. Каждая парадигма, как правило, преследует две цели: явную и скрытую. Явная – помощь людям, попытка оградить от неприятностей, скрытая – сохранить власть одной группы за счет других, а также избежать осознания необходимости обязательных перемен» (Whitfield, 1991, p. 229).

В результате сравнительного анализа двух взглядов на пути выхода из созависимости Уитфилд приходит к интересным выводам. Соответственно старой парадигме созависимый человек подвергался обычному психотерапевтическому лечению (внешнему воздействию), в рамках новой парадигмы предлагается искать способы излечения во внутреннем мире самого человека (осуществлять как бы возврат к самому себе). Внешняя помощь ограничена только консультациями терапевтов и благоприятными условиями для скорейшего выздоровления. Такая помощь служит своеобразным катализатором процесса восстановления истинного Я созависимого человека.

Убежденный атеист, З. Фрейд рассматривал духовную сферу, с одной стороны, как фантазию и, следовательно, относил ее к категории нереального, с другой – как сферу психопатологии, болезни. Его последователи в их собственной интерпретации продолжали использовать этот подход, приняв его на веру как должное. (Эта ситуация как раз и является своеобразным примером созависимости, где З. Фрейд зависим от своей идеи, а его апологеты вместе с ним стали зависимы от его идей, т. е. являлись, по сути, созависимыми.)

Поскольку соответственно старой парадигме основное внимание уделялось внешнему аспекту существования человека, то речь могла идти только о метании в узких рамках между привязанностью и созависимым Я (негативным Эго), и это ограничивало выбор средств в реабилитационном процессе на пути к так называемому «выздоровлению» (treatment). В контексте созависимости Ч. Уитфилд (Whitfield, 1991) для обозначения реабилитации применяет другое слово – recovery. Recovery – это не излечение, а возврат к истинному Я человека, самовосстановление истинного Эго. Соответственно новой парадигме происходит движение от духовности через

эмоциональность и ментальность к физическому и назад – от физического к духовному. В этом цикле ментально-эмоциональная составляющая и есть истинная самость. Новизна подхода к самовосстановлению созависимого человека состоит в его синергетичности.

Сторонники определенных привычных взглядов в рамках старой парадигмы предлагают разделить непосредственное воздействие терапевта и его влияние с целью, чтобы сам человек, используя свои внутренние силы, самовосстановился (т. е. восстановил свое собственное Я). Уитфилд же предлагает подключать к этому процессу систему духовности (здесь это может быть что угодно – любая идея, любой принцип или подход), и, научно обосновывая это положение, он приходит к главному выводу, что без духовности (наряду с ментальным, физическим и эмоциональными уровнями) путь к восстановлению своего Я невозможен. В процессе реабилитации, воссоздания своего собственного Я, созависимые ощущают мощную силу своего первого шага обращения (вхождения) в самого себя, в свою внутреннюю жизнь, а затем уже связывают это с проблемами спасения окружающих (зависимого значимого другого, например). Он полагает, что созависимость в отличие от других явлений затрагивает не только физическую и ментальную (психическую) сферы человеческого существования, но и выходит на более высокий уровень – духовный, который находится в симбиозе с первыми двумя. Изучение данной проблемы требует особого методологического подхода, который основывается на одновременном описании, интерпретации, прямом или опосредованном опыте.

При психотерапевтической работе с созависимостью требуется, по его мнению, оказание помощи не только пациенту, но и терапевту, который тоже попадает в какой-то определенной степени в созависимость. С одной стороны, не создав элемента созависимости, пусть даже искусственно, между терапевтом и пациентом, терапевт не может помочь клиенту избавиться от внутренней созависимости. С другой, попадая в созависимость снова и снова с каждым новым клиентом, терапевт становится созависимым, и тогда ему также становится необходимо восстановление собственного истинного Я. Как известно, созависимость трудно поддается осознанию, а именно процесс осознания собственной созависимости (самостоятельно или с помощью психолога, психотерапевта) и является первым шагом на пути к исцелению. Путь исцеления – это всегда духовный путь; болезнь, страдание, тяжелые эмоциональные переживания – это знаки для человека о чем-то задуматься, что-то осознать в се-

бе, переосмыслить свое поведение и поведение другого человека, тем самым встать на путь восстановления своей цельности. Цельность – это и есть здоровье, понимаемое в самом широком смысле как психологическое, психическое и физическое. У созависимого субъекта происходит нарушение цельности. Болезнь, зависимость, созависимость, как правило, начинаются с нарушений именно в духовной и нравственной сферах личности, т. е. с проблем в психологическом здоровье, а уже затем наносится ущерб и психическому, и физическому здоровью. Важно помнить, что духовно-нравственная составляющая является системообразующим фактором психологического здоровья личности. Психологическая, психотерапевтическая работа с созависимыми должна быть ориентирована, в первую очередь, на восстановление психологического здоровья. Успех работы в этой сфере влечет за собой позитивные изменения как в психическом, так и в физическом состоянии созависимого (Артемцева, Галкина, 2014).

Существуют также аргументы против подхода к пониманию феномена созависимости как к новой парадигме. Уитфилд (см.: Whitfield, 1991) перечисляет следующие критические замечания:

- Данное направление анализа слишком бытовое (не имеет серьезной научной и академической базы и основывается на достаточно примитивных методах лечения, когда во главу угла ставится психотерапия). Информация в отношении лечения широко распространяется не только среди специалистов, но также и бывших больных или больных, которые сами лечатся, а также могут после прохождения лечения открывать свои школы, что не требует специальной подготовки и психоаналитической методики проведения занятий.
- Понятие «co-dependence» не является четко определенным, не имеет четкой спецификации, слишком общее, не является отдельной сферой психологии как таковой. Фактически это симбиоз отдельных заболеваний, связанных с некими элементарными психическими расстройствами. Причина этих психических расстройств, как правило, лежит на поверхности, необходимо только узнать у пациента, какие проблемы у него в семье были или есть сейчас, и терапевту становится все ясно. Отсутствие научной спецификации приводит к тому, что работа с созависимостью не может рассматриваться как отдельное направление в психологии.

- Методика воздействия на созависимых людей ведет не только к позитивным, но и к негативным результатам.
- Ответственность за выздоровление никто не несет. Концепция созависимости является антижизненным процессом активной созависимости как таковой. Это происходит потому, что человек использует эту идею как жертва (активно созависимый должен сказать себе: «Какой я бедный!» – или: «Нет никаких проблем», – и таким образом он снимает с себя ответственность, которая необходима, чтобы заниматься реабилитационной работой). Мы можем и должны научиться применять и использовать помогающие методы, не избегая ответственности.
- Вся работа по реабилитации созависимого превращается в пустую трату времени, в ней нет необходимости в том случае, если сам человек просто говорит себе, что он прощает того или тех, кто причинил ему зло. Однако Уитфилд считает, что, даже если созависимый пытается простить значимого другого и в то же время продолжает общаться с данным человеком, преодолевая боль, неприязнь, то в конечном итоге он не сможет простить его окончательно, потому что прощение с болью несовместимо. Если есть боль, то все равно, как бы мы ни говорили «Прощаю», она подсознательно будет воздействовать на человека, создавать дискомфорт и внутренний разрыв, внутреннее противоречие. «Фальшивое» или созависимое Я не знает, что такое прощение и еще меньше оно знает, как это – прощать. Это уже не *мое Я* прощает, а мысленно прощаю Я. Таким образом, до тех пор, пока я живу с этим фальшивым Я, все, что я могу сделать, – создать иллюзию или убеждение, что я якобы простил. На самом деле это невозможно (Whitfield, 1991)
- Созависимость не является диагнозом как таковым в медицинском смысле. Это еще и не болезнь как таковая. Это слишком туманное, расплывчатое, неконкретное представление, неистинное, ненаучное, слишком популистское. Определение его наличия, постановка «диагноза» является первым шагом к выздоровлению.
- Данный подход к понятию созависимости является ненаучным. Изучение этой проблемы, по мнению М. Битти (Beattie, 1989), включает в себя не только эмпирическое исследование, но и широкую теорию и практику одновременно, что является интегрированной частью всего движения созависимости. Некоторые семейные терапевты и теоретики, возможно, не полностью от-

- давая себе отчет в динамичном развитии и параметрах созависимости, считают, что в новом подходе отсутствует системность (какое-то общее направление). Здесь же все очень индивидуально, тем более что в конечном итоге созависимый человек должен выздоравливать самостоятельно; именно эта самостоятельность и является ключевым аспектом, а раз он самостоятельно выздоравливает, следовательно, наблюдать ученому или терапевту, как действует механизм этого выздоровления, невозможно. Поскольку чаще всего этот процесс происходит в группах встреч, то отсутствует наблюдение со стороны психотерапевта. В такой ситуации проследить изменения и набрать информативную базу данных достаточно трудно.
- Одной их существенных претензий является постулат о том, что такой взгляд на избавление от созависимости способствует развитию себялюбия. Изменение степени созависимости во время восстановления или реабилитации слишком зависит от Эго и в какой-то степени развивает нарциссизм. Одна из основных задач реабилитации – полюбить себя. Однако в данном случае, замечает Дж. Гринфилд (Greenberg, 1994), речь идет не о любви за счет кого-то, а о любви к самому себе для кого-то. Вот ключ реабилитации от созависимости. Человек восстанавливает себя не за счет значимого другого, а для того, чтобы легче, более квалифицированно оказывать соответствующую помощь. Это как раз путь к тому, чтобы постоянно заботиться о самом себе. Если я не знаю себя достаточно глубоко и интимно, как же я могу знать других людей, понимать их и оказывать им помощь?

П. Соломон считал, что главное в любых взаимоотношениях – считать приоритетом самого себя, на втором месте – Бог, на третьем – родители, на четвертом – коллеги, друзья, на пятом – жены и любовные партнеры. Он не имел в виду, что нужно отрицать жен/мужей, напротив, если я знаю себя хорошо, я могу взаимодействовать с другими более нормальным, естественным и, главное, здоровым образом (см.: Whitfield, 1991, p. 229).

Критика этого подхода к выздоровлению связана также с тем, что созависимый человек настроен на всепрощение. Однако это неправильно: надо что-то прощать, а что-то прощать нельзя. Многие отрицают важность чувств как таковых в состоянии созависимости. А большинство критиков просто не понимают основных принципов этого явления. Это не удивительно, так как многие вышли из не совсем благополучных семей. Созависимые люди растут и познают

жизнь с точки зрения перспектив окружающих значимых других, т. е. они воспринимают окружающий мир не через свое истинное Я, а сквозь призму созависимого Я. Рассматривая выход из созависимости с позиции новой и старой парадигмы, ученые фактически имеют в виду образы созависимой и несозависимой личности. Собственно выход – это движение, процесс, путь от реально существующей в данный момент личности к идеальной (несозависимой).

Причиной созависимости многие авторы (например: Москаленко, 1991, 2005, 2007; Короленко, Дмитриева, 2000; Уайнхолд Б., Уайнхолд Д., 2002) называют тот факт, что эти люди выросли в неблагополучных, нездоровых и/или дисфункциональных семьях. Очень многие созависимые имеют одного или обоих родителей-алкоголиков. Такие люди подсознательно выбирают в партнеры алкоголиков или других зависимых от алкоголизма людей (иногда этот выбор осуществляется несколько раз). Е. А. Назаров (2000) в своем диссертационном исследовании рассматривает созависимость при наркомании не просто в качестве закрепившейся реакции на стресс, становящейся с течением времени образом жизни индивида, но и как симбиоз родительско-детских отношений, поддерживающий и усиливающий свойственную наркоману в семье деструктивную тенденцию «хочу и могу». Он показал, что созависимость как особая форма реагирования близких наркомана на его болезнь является не чем иным, как совокупностью личностных эффектов, порождаемых субъектными образами наркомана в сознании его близких.

Мы полагаем, что созависимый – это человек, который испытывает трудности в жизни и видит причину этих трудностей во внешнем плане, в проблемах зависимого значимого другого. *Он вместе с ним зависит от самой зависимости значимого другого.*

Созависимый страдает вместе с зависимым значимым другим от его зависимости. Предметом зависимости может быть алкоголь, наркотики, болезнь, мнение других людей и даже особенности характера.

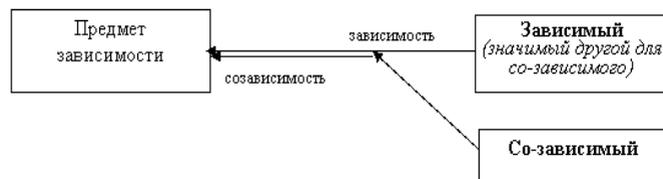


Рис. 1. Схема созависимости

В качестве иллюстрации приводим два примера созависимого поведения с различными объектами зависимости значимого другого.

Сын 28 лет страдает алкоголизмом около 7 лет, живет с матерью 50 лет. Отца в семье нет. Мать зарабатывает деньги, сын не работает последние 6 лет.

Мать с сыном отделились от всех родственников и друзей семьи по причине (со слов матери) «их непонимания болезни сына». Если ранее они встречались на всех семейных праздниках, то сейчас не видятся с родственниками, стали закрытой семейной системой, только изредка разговаривают по телефону с бабушкой.

Все способы убедить сына в необходимости лечения испробованы. Но ни апелляция к страху сына за здоровье и будущее, ни к жалости в отношении матери, ни попытка обманом привести к психотерапевту и др. не имели успеха. У матери проявляется тревожность, напряженность, озлобленность в отношении врачей и родственников, бывших друзей семьи, периодически возникает отчаяние, сменяющееся очередным всплеском активности в поиске действенных методов исцеления сына. От предложения со стороны родственников и друзей отправить его в клинику далеко от дома и собутыльников, вырвать его из того социума и местности, где он обитает, и оставить без опеки, мать отказывается, мотивируя это тем, что «сын без нее не справится, пропадет», «сам не сможет», «только если она будет рядом».

Сын своего алкоголизма не признает. Считает, что в любой момент может самостоятельно бросить пить, однако ремиссий длительностью более 4 недель за все семь лет не было.

Инициатива всех попыток лечения алкоголизма принадлежит только матери, сын не пытался обращаться за помощью, отказывался ехать к специалистам на психотерапию. Мать неоднократно пыталась вызвать психотерапевта на дом, однако соглашались немногие. А те, кто посещал эту семью, встречали значительное сопротивление процессу психотерапии. После ухода специалистов никаких изменений в поведении сына или матери не происходило. Попытки психотерапевтов объяснить матери, что ее поведение только подкрепляет зависимость сына от алкоголя, не находили понимания с ее стороны. Она по-прежнему была убеждена, что такой связи нет.

Предложение подруги уехать далеко от сына, оставив его одного, предоставив тем самым ему возможность проявить са-

мостоятельность жизненного выбора, мать отвергла, аргументируя свою позицию тем, что «вся жизнь сына зависит только от нее, без нее он погибнет, если она не будет контролировать его ежедневно».

К., 37 лет, два высших образования, не замужем, одна воспитывает сына, с отцом ребенка отношения не сложились, общаются редко. Ее мама живет одна, не работает, развелась, когда дочери было 16 лет, о муже отзывается крайне негативно. Отец К. создал новую семью, зовет каждое лето бывшую семью в гости, просит их не ссориться и помогать друг другу.

После развода мама с К. жили вместе, мама очень долго не отпускала дочь в самостоятельную жизнь, хотела все контролировать, советовала, что лучше надеть. Женихов мама искала ей тоже сама, старалась познакомить, назначить встречу, иногда К. соглашалась и ходила на свидания, но молодые люди не нравились, что очень маму расстраивало. Разъехались они, когда К. было уже за 30. После этого мама постоянно беспокоилась, как дочь будет жить одна, хотя живут они в соседних домах и часто видятся, ходят друг к другу в гости и созваниваются. После переезда мама, имея свой ключ от квартиры, часто приходила в отсутствие К. к ней домой, хозяйничала, расставляла посуду, перекладывала вещи в шкафах так, как ей казалось лучше. Так под видом проявления заботы она снова контролировала все в жизни дочери до мелочей. Особенно она переживала за личную жизнь дочери. Ей все время казалось, что дочь, оставшись без ее присмотра, загуляет, «не с тем свяжется».

Со временем К. познакомилась и начала встречаться с молодым человеком, забеременела, родила сына. После этого количество упреков и критики только возросло. Основные из них – то, что родила не от того («где ты его только нашла»), и не тогда («надо было сначала замуж выходить, да за богатого»), и не такого ребенка, как хотела мама («а у соседней вон какие послушные дети, не то что наш»), не создала крепкую семью, «она так и знала, что что-то случится, если они будут жить не вместе». Далее критика уже распространялась на воспитание ребенка – кормит не так, как считает мама («что ты за мать»), суп не такой сварила, одела недостаточно тепло и т. д. Теперь мама никуда не отпускает К., мотивируя это тем, что у нее ребенок. Таким образом, как будто наказывает дочь за рожденного без ее согласия

и одобрения ребенка и ставит ее в зависимость от своих решений («Могу отпустить тебя на праздник, а могу не отпустить»).

Вот несколько примеров ситуаций в диалогах (со слов К.):

а) М.: Я устала вам помогать, не буду больше, сама все делай, родила, вот и сиди теперь со своим ребенком и из сада сама его забирай, я уже ездить устала.

К.: Хорошо, мама, не нужно, мы справимся. Займись собой, сходи в бассейн, ты же хотела. Отдохни.

На следующий день К. отпрашивается с работы пораньше и едет забирать сына из сада. Приехав, застаёт недоумевающую воспитательницу, которая встречает ее словами: «А ваша бабушка уже забрала его пораньше».

б) М.: Как вы мне надоели, всю жизнь ты мне испортила! Ох и наделала ты дел!

К.: Мама, ну в чем я виновата, не пойму... (оправдания).

М.: Все у тебя не так, как у людей... (далее высказывание претензий до скандала). Все, я пошла, живи тут как знаешь!

Уходит, хлопнув дверью, но возвращается через несколько часов, открывая дверь своим ключом со словами «Я не к тебе пришла, я к внуку», спокойно проходит в квартиру.

в) К.: Мама, сын заболел, посиди, пожалуйста, с ним сегодня, у меня на работе завал.

М.: Не буду больше сидеть. Сама сиди с ним.

К.: Ну ладно, тогда беру больничный.

Мама приходит к К. через несколько часов.

К.: Мам, ну раз уж пришла, останься хоть на 2–3 часа, я поеду на работу, документы отправлю, у нас закрытие месяца...

М.: Ты мне врешь, ты не на работу... Не знаю куда, может, по магазинам, может, на свидание... (ссорятся).

На работе К. находится в постоянном эмоциональном напряжении, спорит с коллегами по любому поводу, доказывает свою правоту и повышает голос. С ребенком разговаривает резко, кричит, одергивает, многое запрещает, старается надавить и заставить, постоянно жалуется на его поведение и говорит, что он неуправляем и только криком можно на него хоть как-то воздействовать. Плача и жалуясь («Так больше не может продолжаться», «Я домой идти не хочу»), К. на самом деле не хочет ничего менять и бороться за свою независимость. Она пони-

мает, что так жить невозможно, что эта ситуация нездоровая и ей необходима помощь психолога, но всегда находит причины, почему до сих пор не обращается – нет времени, не верит, что что-то можно изменить, не понимает, как отношения могут поменяться и быть другими и т. д. Со временем построить диалог с мамой ей стало практически невозможно, их общение строится или на договоренности о молчании или переходит в скандал.

В этих примерах проявляются некоторые особенности поведения созависимого человека в системе его контактов, взаимодействий, отношений с другими людьми:

- говорить одно, думать или иметь в виду другое;
- сверхтерпимость, с одной стороны, и вечное недовольство, что никто не ценит этого, – с другой;
- ложь во имя вежливости;
- страх оказаться неправым или высказать противоположную точку зрения;
- невозможность сказать «нет»; вместо этого используются уклончивые ответы;
- предложение помощи, когда о ней прямо не просили.

После первых же фраз (и даже пауз) созависимый человек проявляет внутреннюю готовность реагировать так, а не иначе, т. е. проявляется определенная установка на действие или реакцию. В данном случае получается, что имеет место конфликт между стремлением к независимости от непосредственного социального окружения и стремлением проявить чуткость и заботливость. Чуткость и заботливость понимается как чрезмерная внимательность к желаниям другого человека и стремление удовлетворить эти желания. С независимостью как способностью действовать решительно и самостоятельно ассоциируются такие ее частные формы, как смелость в отстаивании своих взглядов и твердая воля (умение настоять на своем), что в принципе невозможно для созависимого человека.

Всем созависимым, которые являются участниками данных историй, свойственны общие паттерны поведения, которые и выдают в них созависимых людей. Во-первых, это низкая самооценка, которая не позволяет им увидеть ценность собственной жизни и заставляет вечно делить невзгоды с окружающими, даже если бы им не хотелось этого делать. Все они зависят от отношений со своими близкими и уже не представляют своего существования без постоян-

ного участия в жизни значимого другого. Именно это и является вторым паттерном – желание контролировать жизнь другого человека. Их желание контроля мотивировано желанием спасти несчастного близкого человека, порой в ущерб себе: они не обращают внимания на собственные потребности, собственное здоровье, что в будущем только усугубляет ситуацию и приводит к ощущению безысходности, непоправимости и бесцельности прожитой жизни. Они настолько увлекаются, что это может привести их к полному растворению в жизни близкого, к потере личной идентичности.

Но, несмотря на все это, даже осознавая ситуацию, не все созависимые люди будут пытаться что-то изменить, ведь их положение позволяет им получить определенную выгоду – восхищение со стороны общества, чувство контроля, предопределенность будущего, психологическую компенсацию, а также иллюзорное чувство собственной значимости и необходимости. Совокупность многих паттернов поведения, чрезмерное проявление всех характеристик, приписываемых созависимому, и есть созависимость. Человек, осознавший свою созависимость, может оставаться созависимым или попытаться избавиться от этого явления. Можно сказать, что абсолютно независимых людей крайне мало в нашем обществе. Многие из них воспринимаются как эгоисты или «нарциссы».

Из сказанного можно сделать вывод, что ряд особенностей поведения созависимого человека формируется в процессе социализации.

1.3. Причины и последствия возникновения созависимости

Окружающие условия оказывают существенное влияние на развитие личности и закрепляют и поддерживают в ней те или иные особенности, благодаря различным условиям существования. Одной из особенностей социализации человека является не только усвоение социального опыта, но и преобразование его в собственные ценности, установки, ориентации.

Созависимый человек начинает переживать потребности значимого другого как свои собственные, забывая о том, что это *другой* человек, разделяя его радости и беды, как бы забывая о себе. И в результате теряется самость. Окружающий мир находится вне их воли, силы и досягаемости, потому картина реальной жизни у них искажена.

Человек может потерять интерес к жизни, потому что он не живет полноценно; ему трудно принимать решения, он не представ-

ляет, чего же в действительности хочет; когда трудности возрастают, усиливается ощущение нереальности, происходит погружение в мир, где он не реален для самого себя. Чтобы понять это состояние, нужно осознать, что пелена нереальности, окутывающая внутренний мир, имеет тенденцию распространяться и на внешний мир. При этом искажается картина реальной жизнедеятельности индивида, исчезают возможности для конструктивного решения многих насущных проблем.

Называют разные критерии диагностики этого явления. Все эти признаки так или иначе отражают общую направленность определенных понятий. Здесь мы приводим наиболее часто встречающиеся в литературе критерии диагностики:

- 1) длительная трата душевных сил на возможность контролировать себя и других в неблагоприятных серьезных ситуациях;
- 2) предполагаемая ответственность за нужды других, при этом исключаются свои собственные потребности;
- 3) представления о своих ценностях вообще не участвуют в процессе взаимодействия;
- 4) человек не только переживает за значимого другого, но и *думает* о его благополучии;
- 5) тревожность и искажение понятий близости и разлуки;
- 6) запутанность отношений с людьми, страдающими расстройством личности, наркоманами и алкоголиками;
- 7) присутствие, по крайней мере, трех признаков из перечисленных:
 - чрезмерная уверенность в отвержении;
 - подавление эмоций (с драматическими вспышками или без них);
 - депрессия;
 - переживание образа чужих ценностей как своих собственных, забывая о себе;
 - страх, тревожность, боль не за себя, а за значимого другого;
 - злоупотребление алкоголем или наркотиками;
 - периодическая жертва физического или сексуального надругательства;
 - связанное со стрессом заболевание.

В книге Ч. Уитфилда (Whitfield, 1991) приводится статистика, из которой следует, что 95% американцев выросли в дисфункциональных семьях. Возникает вопрос: является ли это явление типично американским или оно носит интернациональный характер? Нет статис-

тических данных, но, вероятно, немало жителей нашей страны выросло в неблагоприятных семьях, какая-то часть из них приобрела определенный болезненный опыт.

Анализируя результаты опроса членов группы самопомощи «СО-ДА», можно выделить некоторые характерные особенности поведения (и его мотивации) созависимого человека:

- 1) мои чувства о том, кто я есть, произрастают из потребности быть любимым и получать одобрение;
- 2) усилия (напряжение) *другого* влияют на мой покой; я концентрирую все свое внимание на решение *его* проблем или облегчение *его* боли;
- 3) все мое существо направлено на то, чтобы доставить удовольствие *другому*, защитить *его* или заставить *его* поступать так, как я этого хочу;
- 4) я поддерживаю свою самооценку, решая проблемы и снимая боль *другого*;
- 5) я откладываю свои интересы и увлечения в сторону и провожу свое время, разделяя чужие;
- 6) мои желания диктуются поведением *другого*;
- 7) я не думаю, как я себя чувствую; я беспокоюсь о том, как *другой* себя чувствует;
- 8) я не думаю о том, чего я хочу; я спрашиваю, чего хочет *другой*;
- 9) мечты о будущем связаны с *другим*;
- 10) в наших отношениях я – дающая сторона, чтобы чувствовать свою безопасность;
- 11) я ценю точку зрения и поступки *другого* больше, чем свои;
- 12) чтобы быть с *ним*, я отложил (а) свои принципы в сторону;
- 13) качество моей жизни полностью зависит от качества *его* жизни;
- 14) мой страх *его* недовольства (злости) и отказа обуславливает, что я скажу или сделаю;
- 15) если я не осознаю чего-либо, я притворяюсь.

Все, что здесь перечислено, не является чем-то вредным или неправильным. Наоборот, такое поведение может быть полезным в повседневной жизни. Более того, многие люди, определяя такое понятие, как любовь, назвали бы немало вышеперечисленных признаков. Однако не следует забывать, что в любви человек отдает, чтобы получить, и получает, чтобы отдавать. Мнение о том, что любить других добродетельно, а любить самого себя грешно, до сих пор довольно широко распространено среди людей в условиях нашей идеологи-

чески искаженной культуры. По сути дела, это мнение и является признаком созависимого поведения. Любовь равноправная превращается в самоуничтожающую, в любовь-поклонение, в любовь-отождествление. Человек, любящий *так* другого, утрачивает себя как личность, теряет вместо того, чтобы приобретать.

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 устроить трудоемкие, сомнительные дела для других, урегулировать чужие проблемы в ущерб собственным интересам. Они теряют свою личностную идентичность в других, как бы растворяясь в них. Эта роль свойственна обычно представителям так называемых «помогающих» профессий.

«Соглашатели» 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» 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» чувствуют такую же внутреннюю пустоту, как и их антиподы – «люди, стремящиеся к сверхдостижениям». Эта категория имеет, как правило, низкую самооценку, периодические рецидивы «сверхзастенчивости», стыдливости. Они чувствуют себя неадекватными окружающему их миру, ощущают свою собственную неполноценность и в целом ущербность. В данном случае речь идет не о восприятии человека социумом как неудачника (это не калькированный вариант «лузера»). Нередко этот тип людей может занимать даже социально значимое место в обществе и демонстрировать высокие результаты своей деятельности, однако из-за низкой самооценки эта категория всегда внутренне не удовлетворена результатами своей деятельности (по принципу «Что бы обо мне ни говорили окружающие, мне все равно стыдно за себя и свою работу»).

«Перфекционисты» – постоянный страх совершить ошибку и перейти в категорию «неудачника» заставляет этот тип людей до бесконечности совершенствовать результаты своего труда, доводя до абсурда и вызывая зачастую обратный эффект. Постоянный прессинг стремления к абсолюту довлеет над ними до такой степени, что, в конечном итоге, может вызывать депрессию.

«Жертвы» – категория лиц, подобных ослику Иа-Иа, персонажу книги А. А. Милна о Винни-Пухе. Постоянные жалобы на непонимание со стороны окружающих, невербальная апелляция за помощью, даже получив которую, представители этого типа все равно продолжают жаловаться на судьбу, считая, что никто и ничто (включая помощь и поддержку) не может улучшить их безрадостное положение. С социально-психологической точки зрения «жертвы» не так уж и безобидны, так как они всегда стараются избежать любой ответственности за собственные поступки (по принципу «Все равно безнадежно», «Меня никто не понимает», «Все лучшее было в прошлом, и если бы только...»).

«Мученики» в отличие от «жертв» живут в мечтах о будущем. Они обычно очень религиозны, так как легко принимают церковный постулат об обязательности кары за содеянные грехи. Однако их безнадежный фанатизм, как правило, не агрессивен. В социуме они ориентированы главным образом на ту категорию окружения, на которую можно переложить ответственность за свои поступки. Их степень ощущения безнадежности бытия такова, что они даже не в состоянии принять помощь со стороны в этой жизни, где «для них все уже ясно и кончено».

«Рабы» (пагубных привычек, склонностей) – игроки-фанатики, трудоголики, «гобсеки» (или растратчики), обжоры и т. д. Примечательно, гипертрофированные проявления «рабской» созависимости могут быть направлены не только на отношения к людям и предметам, но и к ситуации, поведению, месту.

«Супермены» – этот тип с ярко выраженным ущербным личностным Я, живущий по принципу «Я самый, самый...». Причем в данном случае для этой категории знак его Эго (социально обусловленный плюс или минус) не играет никакой роли. Важна только степень полярности проявления «суперкачеств». Они могут принимать различные ролевые маски (эгоизма, самовлюбленности, хвастовства, хулиганства и т. д.). Отличаются эти маски только поведенческими проявлениями самоутверждения, главным образом путем воздействия на окружение.

С нашей точки зрения, проблема созависимости относится к ряду проблем личности в социуме. С одной стороны, созависимость – это необходимость подчиняться, с другой – подчинять, манипулировать. Даже подчиняясь, подчинять или получать удовольствие от подчинения. Происходит как бы разделение, расщепленность Я на две части, из которой каждая выступает против другой. Может ли все это существовать в личности как таковой? Да, конечно. О таком явлении писал еще З. Фрейд: «В нашем Я развивается инстанция, которая может отделиться от другого Я и вступить с ним в конфликт. Мы назвали ее „Идеалом Я“ и приписали ей функции самонаблюдения, моральной совести... мера удаления „Идеала Я“ от Я актуального очень варьируется для отдельных индивидов...» (Фрейд, 1991, с. 107). Этот внутриличностный конфликт проявляется только в социуме, при взаимодействии со значимым другим. «Эти отношения не ограничиваются областью человеческих взаимоотношений, а постепенно захватывают всю личность, подобно тому, как злокачественная опухоль пронизывает все ткани органа. В итоге они не только проникают во все отношения человека с другими людьми, но и также и в его отношение к себе и к жизни в целом. Неслучайно конфликт, начало которого лежит в наших отношениях с другими людьми, со временем оказывает влияние на личность в целом. Человеческие взаимоотношения имеют столь решающее значение, что они с необходимостью формируют те качества, которые развиваются в нас, те цели, которые мы ставим перед собой, те ценности, которых мы придерживаемся. Все они, в свою очередь, оказывают влияние на наши отношения с другими людьми и, таким образом, неразрывно переплетаются между собой» (Хорни, 1997, с. 33). Если рассматривать созависимость как конфликт между «I» (по Г. Миду, это активное начало личности, импульсивное Я) и «me» (по Г. Миду, то, как меня видят другие, своего рода внутренний социальный контроль, нормативное Я), то скорее всего это и есть невротический конфликт, так как «нормальный конфликт можно осознавать полностью; но невротический конфликт во всех своих наиболее существенных элементах всегда бессознателен» (там же, с. 23). Большинство авторов, изучающих феномен созависимости, приходят к тому, что основная проблема созависимого человека в том, что созависимость им не осознается, он не видит проблему в самом себе, считая виновником своей неудавшейся жизни зависимого значимого другого.

Таким образом, можно сделать вывод, что созависимость – это не отдельное заболевание, а разновидность невротического вну-

триличностного конфликта, который проявляет себя в интеракции и характеризуется потерей самости.

Поскольку созависимый человек, с одной стороны, является манипулируемым, а с другой – пытается сам манипулировать другим человеком, то представляется правомерным говорить о психологических защитах, к которым он прибегает. Под манипуляцией в данном случае понимается «вид психологического воздействия, используемый для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения другого к совершенно определенным действиям» (Доценко, 1994, с. 6).

С точки зрения теории психологические защиты лучше всего проработаны в психоанализе, а меньше всего – в сфере межличностных отношений, однако эти феномены наиболее заметно проявляются на уровне общения. Вместе с тем усилиями теоретиков и клиницистов в течение последних десятилетий грань между внутриличностными защитными процессами и защитами в сфере общения оказалась стертой.

Открытие защитных механизмов, несомненно, принадлежит З. Фрейду. Его последователи развивали понятие психологических защит в сторону детализации и дополнения перечня защитных механизмов новыми видами. При наличии некоторых расхождений частного характера общий облик модели психологических защит весьма устойчив, их основные черты воспроизводятся во многих руководствах и словарях.

Первой из них признается наличие тревоги как фактора, несущего угрозу и обуславливающего необходимость защиты. Второй важный признак, выделяемый авторами, указывает на структуры, находящиеся под протекцией. Как правило, это Эго и его атрибуты: самооценка, Я-образ, Я-концепция и т. п.

Общей чертой в традиционном психоаналитическом представлении о психологической защите является их интраличностная локализация: это одна из сторон протекания внутренней борьбы, в которой Эго защищает себя от разрушения в вихре конфликтов между сознанием и бессознательным, между противоречащими устремлениями, между Оно и Супер-Эго и т. д.

Психологические защиты почти зримо угадываются за поведенческими проявлениями, поскольку изменения последних воспринимаются как результат действия внутренних защит. Иногда и сами внешние действия могут иметь самостоятельное защитное значение. Л. В. Мазурова полагает, что «изучение защитно-адаптивного

комплекса при созависимости в качестве системообразующей характеристики личности позволяет выявить роль психологической защиты и стратегий совладания как факторов, обуславливающих нарушения психического здоровья и личностного развития» (Макурова, 2009, с. 8).

Межличностные защиты по своим проявлениям не отличаются от хрестоматийных примеров внутриличностных защит. Например, уход может проявиться в попытках изменить хоть что-нибудь в окружающей обстановке, изгнание – в том, что человек начинает чаще атаковать партнера, организующего манипулятивное давление: отпускать колкости, раздражаться. Самой четко выраженной формой психологической защиты является контроль (управление), так как цель этого приема – повлиять на намерения партнера по общению. Наличие психологических защит у созависимых исследовала Е. А. Петрова с помощью методики Плутчика–Келлермана–Конте. Выборка состояла из 60 человек – специалистов социальных учреждений для детей-сирот (женщин в возрасте от 25 до 56 лет). Исследование показало, что «наибольший средний балл получили следующие психологические защиты: отрицание, проекция и рационализация. Отрицание у созависимых развивается с целью сдерживания эмоции притяжения окружающих, если они демонстрируют безразличие или отвержение. Отрицание подразумевает инфантильную подмену притяжения окружающих вниманием с их стороны. Механизм проекции развивается, чтобы справиться со страхом самонеприятия в ответ на отвергающее поведение других. Рационализацию созависимые применяют из боязни пережить разочарование, поэтому они находят правдоподобные причины для оправдания своих действий» (Петрова, 2007, с. 11).

Таким образом, признаки созависимости (критерии диагностики) можно рассматривать как проявления межличностных психологических защит.

Итак, если мы считаем, что созависимость – это разновидность невротического внутриличностного конфликта, то каким образом возник этот конфликт и в результате чего происходит разделение Я на две части, одна из которых выступает против другой?

Е. В. Емельянова (2004) предлагает теорию «клеточной» структуры Я, развивая ее в виде метафоры для объяснения сущности созависимости. Основанием данной теории является структура личности, предложенная З. Фрейдом. З. Фрейд ввел в анатомию личности три основные структуры: Я, Сверх-Я и Оно. Оно включает примитивные

и врожденные аспекты личности, функционирует в бессознательном, подчиняется принципу удовольствия. Я заимствует часть энергии Оно, чтобы отвечать социальным реалиям, подчиняется принципу реальности. Сверх-Я представляет собой интернализированную форму общественных норм поведения, формируется в процессе социализации. Сверх-Я, пытаясь затормозить общественно осуждаемые импульсы Оно, старается направить человека к достижению абсолютного совершенства. Е. В. Емельянова предлагает представить структуру личности в виде «клетки», в центре которой находится «ядро» – Оно, которое окружено «оболочкой» Я; поверх этой «оболочки» имеется еще одна «оболочка» Сверх-Я. «Ядро» и «оболочки» наполнены своим содержанием. Если Я было изначально «сломано» или даже просто «надломлено» в детстве, то его содержание как бы «растеклось» и смешалось с содержанием оболочки Сверх-Я, которое является более сильным и доминирующим. В результате, поскольку Я практически отсутствует и не может выполнять свои функции, то Оно вынуждено напрямую контактировать со Сверх-Я, которое осуждает и не приемлет потребности Оно, диктуемые принципом удовольствия. Кроме того, поскольку Я было сломлено в детстве, то из него не могло сформироваться адекватное Сверх-Я. Таким образом, Сверх-Я представлено в основном жесткими родительскими запретами и самыми строгими вариантами социальных установок. Следовательно, Сверх-Я вынуждено идентифицировать Я и Оно, которые в данных условиях заставляют человека бесконечно обвинять себя во всех «смертных грехах». В итоге надломленное Я (не имеющее своего содержания) оказывается как бы между «молотом и наковальней»: между свободными от ограничений властных побуждений Оно и строгими запретами и оценками Сверх-Я. Естественно, что опустошенное Я нуждается в наполнении; человек с опустошенным Я пытается восполнить пустоту, черпая ресурсы из внешнего мира с помощью тех людей, с которыми он вступает в значимые отношения. В нашем контексте это и есть основное решение данного невротического внутриличностного конфликта.

Что же приводит к тому, что система представлений человека о себе, еще не сформировавшись, оказалась сломленной? Б. и Дж. Уайнхолд (2003) описывают условия, ведущие к подавлению своего Я: жесткие и принудительные правила; стремящиеся к совершенству, наказывающие родители; жесткие и насильно навязанные семейные роли; зависимость от алкоголя, пищи, работы, другого человека и т. д.; тяжелая атмосфера; каждый человек в се-

мье ведет себя как жертва, единственное проявление юмора – высмеивание других. Особая роль отводится родителям, которые сами находятся в созависимых отношениях, допускают физическое, сексуальное или эмоциональное злоупотребление ребенком в семье, внушают ложное чувство лояльности по отношению к семье; игнорируют или отрицают конфликты между членами семьи; не разрешают детям проявлять сильные чувства. Подобная ситуация приводит к отсутствию единства в семье, иногда часть семьи объединяется, чтобы злоупотреблять другими или защититься от других ее членов.

Р. Хемфелт с соавт. (2004) называют подобные условия насилием (пользуясь этим термином в более широком смысле, нежели принято считать). Они выделяют несколько видов насилия в семье в зависимости от степени очевидности, подчеркивая, что менее очевидное насилие может принести такой же вред, что и открытое. Они различают:

- активное насилие – избивание или сексуальное насилие. Сюда относится также вербальное насилие – крики и гневные оскорбления в адрес ребенка;
- пассивное – более сложная для осознания форма насилия. Один или оба родителя заняты настолько, что остаются физически и/или эмоционально недоступными для ребенка (например, если родители трудоголики). Пассивное вербальное насилие проявляется, когда на ребенка не кричат, но при этом он не получает поддержки и одобрения. Отсутствие любви между родителями, перфекционизм, регулярная подверженность депрессиям родителей и т. д. также являются формами пассивного насилия;
- эмоциональный инцест – ситуация, при которой ребенок вынужден менять свою детскую роль на родительскую; ребенок становится как бы родителем для своего родителя, в результате чего в сознании ребенка искажаются соответствующие семейные роли;
- незавершенное дело – это дело или цель родителей, которой им не удалось достичь; в результате на ребенка делегируется функция успешного завершения дела, в котором родитель потерпел фиаско;
- негативные сообщения – явные или неявные послания родителей с отрицательным смыслом о том, как устроен окружающий мир; сила таких сообщений в том, что мировоззрение ребенка формируется на основе высказанных и невысказанных ответов

родителей на такие фундаментальные вопросы, с точки зрения развития ребенка, как: «Кто я такой?», «Что такое жизнь?», «Можно ли доверять людям?».

«Эволюционный подход» к формированию созависимости, представляемый Б. и Дж. Уайнхолд, определяет причины отказа от своего Я (и возникновения созависимости) как незавершенность определенных критических стадий развития в течение первых шести лет жизни: стадий соединения и отделения. Если процесс завершения этих стадий каким-либо образом нарушится, то человек в течение всей жизни будет вынужден нести багаж в виде процессов, ведущих к завершению этих этапов психологического развития, но одновременно мешающих дальнейшему личностному прогрессу. Человек будет «прилипать», пытаясь завершить свою целостность и становясь сверхзависимым, или станет обособленным и противозависимым, благодаря попыткам завершить свое отделение, или же будет ходить по кругу между первым и вторым вариантом. Ребенок испытывает совершенно естественную зависимость от отношения к нему родителей. Если в подобных ситуациях его потребность в любви и принятии со стороны родителей оказывается фрустрированной, то он переживает наиважнейший дефицит – дефицит любви. Именно поэтому человек в такой ситуации стремится возместить ущерб своего Я с помощью значимых Других, с которыми он вступает в отношения.

Люди, выросшие в семьях, основанных на созависимости, получают опыт, жизненный сценарий и модели поведения созависимых отношений. Созависимые родители (с опустошенным Я) создают семьи, представляющие собой такую запутанную, дисфункциональную и симбиотическую систему, в которой каждый ее член созависимым друг с другом. В подобной семье нет места для самостоятельности, личностной автономии и индивидуальности, психологические границы членов группы не уважаются и регулярно грубо нарушаются, каждая отдельная личность не в состоянии идентифицировать себя. Напротив, собственная идентификация и самооценочность зависят от мнения и одобрения значимого другого.

Что же удерживает такую хаотичную систему от коллапса? Один из способов заключается в том, что членами группы поддерживается иллюзия «большой дружной семьи», и этот фасад выставлен на всеобщее обозрение. В такой семье обычно не принято «выносить сор из избы». В результате индивидуальные интересы и потребнос-

ти подменяются тотальной вовлеченностью в игру «счастливая семья»; жизнь в обществе оказывается ограниченной. Возникает пассивность, самодепривация и отказ от себя.

Молодая женщина kleptomанка, не может удержаться от *мелкого воровства*, как правило, недорогих предметов, не имеющих большой ценности. Само желание проявляется как спонтанный неконтролируемый импульс взять что-то себе, при этом сама вещь ей не нужна: она может выкинуть ее или подарить. Иногда она раскладывает свои трофеи дома и показывает их мужу. Как правило, это что-то мелкое – заколки, ручки, монетки, брелки, ключи, резинки для волос, шарфики, перчатки, кошелек и т. п. Сама она признается: «У меня появляется жуткое напряжение, пока я не положу в карман какую-нибудь чужую вещь, а после этого наступает облегчение, еще позже – чувство вины».

Ее муж прекрасно знает о проблеме жены, смирился и всячески ее покрывает, хоть и страдает от этого. Они перестали ходить в гости, не появляются на людях, ведут затворнический образ жизни. Он полностью взял на себя семейные обязанности, ходит в магазины, отводит ребенка в садик, гуляет с ним и всячески старается предотвратить ситуации, которые могли бы спровоцировать болезненную страсть жены. Если все же это происходит, например, при походе в больницу, на жалобы при выяснении ее «проделок» он вежливо выслушивает претензии, извиняется, пожимает плечами, отдает вещи, которые она своровала и быстрее уводит ее из этого места. Жена не работает именно по этой причине, живут они довольно скромно.

Покрывая поведение жены, муж не решает проблему, а способствует безнаказанному проявлению kleptomании. Несмотря на раскаяние и чувство вины после совершенного поступка, она продолжает это делать с еще большей частотой. Она выключена из социума, не ведет полноценной жизни, не реализуется, продолжает считать свою зависимость «небольшими шалостями». Мягкие попытки мужа поговорить об этом игнорирует, проявляет к нему нежность и ласку, чтобы прекратить этот разговор. Он вздыхает и сдается. На вопросы посторонних людей, почему они не ходят в гости, он уклоняется ответами: «Некогда, в семейных заботах», «Приболели немного» и т. п. Он до последнего старается спасти «доброе имя» жены и положительный образ семьи, не раскрывая их проблему окружающим.

Ребенок растет в нездоровой обстановке изоляции матери от социума, жена и муж снижают значимость проблемы, считая ее «особенностью» и тщательно скрывают все это от окружающих.

В описанном случае созависимыми являются муж и ребенок.

1.4. Созависимость как реализация драматического треугольника взаимодействия

Другой способ поддержания созависимых отношений заключается в том, что все их участники вовлечены в так называемый драматический треугольник Карпмана. Схематически на углах этого треугольника размещаются роли, исполняемые участниками взаимоотношений: Спасателя, Преследователя, Жертвы. В кризисных ситуациях треугольник приходит в движение, участники меняются ролями.

Созависимые с легкостью берут на себя ответственность за зависимых значимых близких. При этом они совершенно безответственны в отношении собственного благополучия. Решение чужих проблем дает возможность реализации невротических потребностей в любви, власти, контроле и доминировании одновременно. Удовлетворяя эти потребности, они не замечают, что при этом лишают своих значимых других веры в свои силы, грубо попирают их психологические границы, навязывают им свою систему ценностей и таким образом делают их *зависимыми*.

Сдвиг ролей в треугольнике сопровождается изменением эмоций, причем довольно интенсивных. Время пребывания созависимого человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет; за один день можно двадцать раз побывать то в роли спасателя, то в роли преследователя, то в роли жертвы (Москаленко, 2008).

Созависимость колеблется в интенсивности, иногда наступают периоды ослабления (ремиссии) и обострения (срывы). Иногда это совпадает с чередованием обострений и ремиссий зависимого значимого другого (мужа/жены, партнера, ребенка и т. д.), иногда – не совпадает, но обострение течения алкоголизма (например), как правило, приводит к обострению созависимости (Москаленко, 2008).

Остановимся подробнее на характеристиках каждой роли по порядку. «Спасательство» означает деструктивную форму помощи, когда для другого делают нечто такое, что он сам в состоянии сделать для себя (зачастую без его просьбы и разрешения). Э. Фромм такую

форму поведения называет «невротическим «альтруизмом», замечая, что при этом «альтруизм» не только не воспринимается как нечто деструктивное, но часто ощущается как искупающая черта характера, заслуживающая того, чтобы ею гордиться. «Такому „альтруисту“ для себя ничего не нужно; он живет только для других и гордится тем, что считает себя не заслуживающим внимания» (Фром, 2001, с. 134). На самом же деле, совершая все свои благодеяния, Спасатель преследует совершенно иную цель, часто сам того не осознавая. Его цель – стоять «над», контролировать, манипулировать, управлять. Мы считаем, что «Спасательство» есть не что иное, как социально приемлемый способ контроля, который, к сожалению, постулируется в нашей культуре как высший акт самоотдачи и самопожертвования. Спасая, такой человек «убивает трех зайцев сразу»: он удовлетворяет свои невротические потребности в любви, доминировании и контроле. С позиций транзактного анализа «Спасательство» – это нездоровые отношения, действующие по типу Родитель–Ребенок. Спасателям нужны несчастные и беспомощные люди, и это одна из причин, почему их партнерами зачастую становятся люди, страдающие какой-либо зависимостью, так как они наилучшим образом подходят для этой роли.

Следующая роль в треугольнике Карпмана – «Жертва». Она беспомощна, несчастна и лишена желания стать успешной; нуждается в ком-то, кто будет ее спасать и защищать; всем своим поведением транслирует эту потребность. Все эти качества позволяют ей с успехом переложить ответственность на Спасателя. Именно роль Жертвы приводит в движение механизм карусели, поскольку, если бы ее не было, то некого было бы спасать. Спасатель, сделав нечто такое, что он на самом деле не хотел бы делать и что не входило в поле его личной ответственности, пренебрегая при этом своими нуждами и потребностями, начинает испытывать негодование и праведный гнев. Кроме того, Жертва, с точки зрения Спасателя, начинает вести себя совсем не так, как ей следовало бы: она оказывается совершенно неблагодарной за оказанную ей помощь. Таким образом, Спасатель начинает двигаться к следующему углу треугольника – он занимает позицию Преследователя.

Преследователь переполнен праведным гневом, обвиняет, критикует, поступает неоправданно жестоко, пользуется психологическими механизмами защиты вместо искренности, так как всегда ожидает нападения. Наказанный спасаемый становится еще более несчастным, чем прежде. Однако далее события развиваются сле-

дующим образом: Жертва реагируют на гнев; часто это происходит потому, что помощь Спасателя прямо или косвенно указывает ей, насколько она является неспособной и бесполезной. Теперь очередь Жертвы занять место Преследователя. На этом витке отношений Спасатель, насытившись праведным гневом, превращается в Жертву. Это неизбежный результат «спасательства». Однако Спасатель всегда будет находиться в позиции «над» «спасаемым», даже когда находится в позиции Жертвы, поскольку в этот момент он ощущает в себе благородство и альтруизм. В действительности Спасатель не хочет позволить «спасаемому» стать по-настоящему независимым и успешным, поскольку беспомощность значимого Другого наполняет смыслом жизнь Спасателя.

Именно по этой схеме выстраиваются взаимоотношения между женой и мужем-алкоголиком, родителями и химически зависимыми детьми, безответственными по отношению к своим детям, и работниками социальных служб. Сущность «спасательства» – разрушение. Спасение и забота не являются актами любви. Драматический треугольник – это треугольник ненависти. Он пестует и поддерживает ненависть к себе, он мешает свободному проявлению чувств по отношению к другим людям.

Семья, состоящая из мужа, жены и двоих взрослых детей. Муж зависим от алкоголя. Уходит в запой, продолжительностью около двух недель, не реже одного раза в 2 месяца. К концу запоя, начинает испытывать вину. Выходит из запоя медленно и болезненно. Жена алкоголь не употребляет. Пики депрессии связывает с периодами запоя мужа. Дети живут отдельно. Иногда приезжают на непродолжительное время.

В отношениях муж и жена поочередно принимают роль Жертвы и Преследователя. Их общение состоит в основном из взаимоунижений. Инициатором агрессии, как правило, выступает жена, активно – словесно оскорбляя – или пассивно – игнорируя. Муж проявляет агрессию, принижая, грубо указывая на неспособность к чему-либо, ущербность или отсутствие права. В беседах каждый показывает, что осознает грубость только противоположной стороны.

Встречи с детьми, как правило, начинаются с навязчивого и чрезмерного стремления опекать, а в дальнейшем переходят в жалобы на партнера. И первое, и второе вызывает их раздражение и агрессию. Иногда кто-то из детей принимает на себя

роль Спасателя, пытаюсь разобраться или решить проблемы супругов.

Никто не знает, как из этой ситуации выйти.

Еще один способ поддержания такой запутанной системы, как дисфункциональная семья, состоит в том, что все ее члены, хотя и находятся в болезненной и подавляющей ситуации, все-таки склонны воспринимать ее как безопасную и привычную. Более того, поскольку созависимая динамика не осознается, подобные отношения могут восприниматься как сами собой разумеющиеся или даже единственно возможные. Ребенок, выросший в такой атмосфере, может считать неблагополучие в жизни данностью и нормальным положением вещей. Он взрослеет, покидает родительский дом и даже не подозревает, что станет поддерживать уровень несчастья, к которому привык в детстве. Это явление специалисты называют комплексом «вины выжившего». Такой человек не может позволить себе стать успешнее и счастливее своих родителей, искусственно упускает возможности, предоставляемые ему жизнью, а если и пользуется ими, то находит какой-нибудь способ наказать себя за это.

Для таких людей характерен также феномен «навязчивого повторения», или «инстинкт дома». Суть этого явления в том, что человек, сам того не осознавая, пытается воссоздать свое детство в настоящей жизни, став уже взрослым. Эта потребность становится компульсивной, если жизнь в родительской семье была мучительной для ребенка, даже когда он, повзрослев, не помнит об этом. Происходит это по следующим причинам:

- «Если я снова смогу пережить то, что пережил в семье своих родителей, то на этот раз смогу все исправить». Таким образом, человек возлагает на себя ответственность, которая оказывается для него не по силам: «Если я все сделаю верно, то магическим образом изменю ситуацию к лучшему». Когда этого не происходит, приходит чувство вины: «Это целиком моя вина, значит, я недостаточно старался». Отсюда вытекает следующая причина:
- «Так как моя вина в том, что семья моих родителей была такой плохой, я заслуживаю наказания». Так формируется комплекс «вины выжившего», о котором мы уже упоминали. Но, помимо неосознанного желания искупить свою мнимую вину, человек может пристраститься к своему несчастью. Некоторые авторы считают, что в результате подобного мазохистского поведения

человек попадает в зависимость от эмоциональной боли, потому что начинает извлекать выгоды и, следовательно, получает удовольствие. Мы склонны считать эту точку зрения неверной. Человек действительно страдает, но это страдание так знакомо и удобно, что ситуация в целом может представляться как наиболее безопасная – «совсем как дома». Следовательно, третья причина такая:

- Стремление к знакомому и безопасному – очень мощная потребность, присущая каждому человеческому существу, в данном контексте заставляет вновь и вновь искать ложное спасение в том, что привычно.

Таким образом, становится ясно, почему созависимые склонны создавать дисфункциональные отношения и попадают именно в ту ловушку, которой так стремились избежать.

Она живет с зависимым, который за 6 лет впал в свою зависимость от тяжелых наркотиков дважды на несколько месяцев, заразил ее ВИЧ, гепатитом, пил все время, долги множатся, живут у нее, так как у него ничего нет. Правда, она в декрете, и он как-никак кормил семью. Она приводит такие фразы – «сделала из него человека», «отдала ему все, а он вытер ноги» и т. п. Она считает, что он без нее пропадет, она не дает ему заниматься тем, что ему нравится. Например, он увлекался просмотром хоккея, т. е. смотрел его каждый день после работы дома. Но она постаралась сделать так, чтобы ребенок сломал сначала компьютер, потом планшет, в итоге он стал смотреть по ее телефону. На это она говорила: я уже хочу, чтобы и телефон сломался, но как звонить? Картинка норм семьи внешне усиленно поддерживается – семейные застолья, все улыбаются. Они купили машину, увеличив кредит в два раза. Радость длилась недолго – зависимый завел любовницу. Ушел к ней. Она убивалась и врала, что ей теперь предатель не нужен, хотя мучилась от другого – как же он назад не просится и выбрал не ее? Были фразы – «Я такого не прощу, он даже не просил прощения, не умолял все вернуть», «Я жду, когда закончится этот ужас, без него, я надеюсь, что это сон». Выпала из жизни, замкнулась, пока он не вернулся. Теперь вернулась на работу, выглядит довольной. Но до этого случая все годы она только и жаловалась на него. Что он никуда не пускает, контролирует, дома тиранствует, звонит каждые полчаса, ничего без нее

не может, ну и остальные ужасы поведения зависимого. Он плохой, а она хорошая, терпеливая. Т.е. у нее все нормально, а у него проблемы.

Самое удобное решение в созависимых отношениях – прятаться от своих реальных проблем и страхов, даже самых незначительных. Получается подмена собственной жизни жизнью другого.

Коснемся нескольких причин, которые, на наш взгляд, мешают созависимому человеку вырваться из этих разрушительных отношений.

1. Созависимость, как и все внутриличностные невротические конфликты, имеет бессознательный характер. «Невротический конфликт во всех своих наиболее существенных элементах всегда бессознателен...» (Емельянова, 2004, с. 27). Действительно, основная проблема созависимости заключается именно в том, что человек не видит проблему в себе самом, а считает виновником своих проблем значимого Другого.
2. Созависимый человек не может переносить одиночества. Это происходит потому, что его Я сломлено и партнер для него является объектом, который призван компенсировать эту недостаточность до целостного Я. И, если в случае здоровых взаимоотношений их прекращение вызывает горе, страдание и боль, но не потерю себя, то в созависимых отношениях самоидентичность партнеров подвергается угрозе, так как слишком большая часть личности зависит от другого человека, и если тот прекращает отношения, эта часть как бы уходит вместе с ним.
3. Созависимый человек как бы «настроен» на поиск партнера определенного типа (например, партнера, зависимого от алкоголя). Именно по этой причине прекращение отношений никоим образом не решает проблему, поскольку созависимый бессознательно воспроизводит свой прошлый опыт, безуспешно пытаясь избавиться от того, что он отрицает на уровне сознания.

Бесспорно, семья оказывает огромное влияние на формирование личности ребенка. Но нельзя обделять вниманием тот факт, что все мы включены в определенный социокультурный контекст, который также играет не последнюю роль в формировании и усвоении созависимых моделей поведения. Созависимость – это также и явление культуры. Созависимость в широком понимании существует на протяжении всей истории человечества, она распространена столь повсеместно, что люди стали считать ее нормой человеческо-

го существования, а не чем-то особенным. Вероятно, это действительно так. Более того, различные стереотипы поведения и чувствования, вызванные этим явлением, принимаются и утверждаются обществом в качестве идеала, они укореняются в культурной традиции, пропагандируются искусством и литературой. Чтобы понять эту мысль, достаточно вспомнить об огромном количестве кинофильмов, телевизионных передач, сериалов и эстрадных песен, в которых роль и функция романтических отношений идеализированы и гипертрофированы. Чем больше пустота внутри человека, тем больше он будет искать любовь, похожую на изображенную в голливудском фильме.

1.5. Созависимость в дисфункциональной семье

К. Хорни (1997) подчеркивала важность влияния окружающей среды на формирование невротозов в детстве, т.е. условия, в которых растет ребенок, оказываются важным фактором возникновения психологических проблем. Она писала: «Ребенок может оказаться в ситуации, которая угрожает его внутренней свободе, непосредственности, чувству защищенности, его уверенности в себе, то есть самой сердцевине его психологического существования. Он чувствует себя изолированным и беспомощным, и, как результат, его первые попытки установить отношения с другими людьми определяются не его действительными чувствами, а стратегической необходимостью... Фундаментальные черты, которые развиваются на этом этапе, могут быть кратко охарактеризованы как отчуждение от себя и других людей, чувство беспомощности, всепроникающее чувство тревоги и враждебная напряженность в человеческих взаимоотношениях...» (Хорни, 1997, с. 211). Ведь именно это и создает мир таким, какой он есть. Е.В. Емельянова (2004) отмечает, что при неверном воспитании ребенка родителем он испытывает дефицит в любви. Из-за этого ребенок становится неполноценным и ждет любви от других людей. Она выделяет четыре основных способа для заполнения пустующей оболочки Я с помощью значимого Другого:

1. Любовь через отказ от собственного суверенитета и растворение своей психологической территории в территории партнера. Человек, строящий отношения по такому принципу, полностью отказывается от своих устремлений, целей, потребностей, растворяясь в партнере. Он всем поведением показывает: «Я – часть Его; без Него Я ничто; Он – умнее, талантливее, лучше».

- Таким образом, он перенимает у партнера ценности, мировоззрение, взгляды и даже систему представлений о себе. И делает это без критики и осуждения. В таких отношениях партнер играет роль Родителя, отношением которого заполняется пустующая «оболочка» Я. Созависимый в таких отношениях стремится стать частью чего-то большего, чем он сам, и обрести свою целостность в связи с той силой, которой он подчиняется.
2. Любовь через поглощение психологической территории партнера, через лишение его суверенитета. В этой ситуации человек считает: «Он без меня пропадет, не справится со своими проблемами. Я умнее и сильнее, я знаю, что для него лучше. Я живу для него». Поведение такого человека управляется его Сверх-Я и будет считаться удовлетворительным, только если роль контролирующего опекуна будет исполняться идеально. В этом случае роль Родителя играет сам созависимый, и его партнер должен всем поведением оправдывать такое поведение, исполняя роль опекаемого Ребенка. Любая самостоятельность партнера будет представлять опасность для возведенной системы представлений о себе. Ответственность за жизнь партнера принимает на себя созависимый.
 3. Любовь через абсолютное владение и разрушение психологической территории объекта. Лозунг такого человека: «Я – властелин, он мой раб. Я должен обладать абсолютной властью над ним и делать с ним все, что захочется. Он – моя вещь». В данном случае возможны два варианта:
 - а) Такой человек проецирует свое ущербное Я на партнера и пытается заполнить его собственными представлениями о своем Я-идеальном. А так как у партнера структура Я занята, то ее надо разрушить. Он может делать это жестоко и открыто или даже исподволь с помощью манипуляции.
 - б) Разрушение другого ради самого процесса разрушения. Человек делает то, что когда-то сделали с ним, и получает от этого удовольствие. Процесс разрушения дает ему возможность понять, во-первых, что он не единственный, с кем так обошлись, во-вторых, что он имеет власть над окружающими, и, в-третьих, разрушая партнера и при этом удерживая рядом, он чувствует себя человеком сильным и значимым. Ответственность за жизнь партнера взята только номинально; в реальности же партнер используется.

4. Любовь через отражение в значимом Другом. В данном случае декларируется следующее: «Любить Его – тяжелая ноша. Но я вынужден это делать, чтобы все время слышать подтверждения того, что я необыкновенный человек. Он должен восхищаться мной, каждый раз добиваться моего расположения и постоянно выражать мне свою любовь». Партнер используется в качестве зеркала, которое должно отражать Я-идеальное, в действительности обзревая перед собой пустоту. Партнер должен вести себя таким образом, чтобы заполнить опустошенное Я своей любовью и восхищением. Ответственность за свое благополучие, таким образом, перекладывается на партнера. Иначе говоря, партнер делегируется роль слепого обожателя и идолопоклонника.

Е. В. Емельянова приводит общие черты, характерные для детей, которые выросли в подобных семьях:

- считают, что должны удовлетворять потребности своих родителей, ожидают, что их потребности будут удовлетворять другие люди;
- учатся извлекать выгоды из деструктивных отношений и обучаются манипулятивному поведению;
- пытаются подчинить себе других, открыто доминируя или манипулируя;
- не умеют дифференцировать свои чувства и не понимают их происхождения;
- наполнены страхом, тревожны и не уверены в себе;
- если они подвергаются мучениям, то сами могут впоследствии мучить себя и других;
- им свойственно переживание собственной ненужности, беспомощности и одиночества;
- они никому не доверяют и не уважают окружающих;
- они раздражительны, депрессивны и не умеют строить отношения с другими людьми (Емельянова, 2004).

Глава семьи (отец) работал вахтовым методом по 2 недели, его жена (мама), их дети (сын и дочь). Когда отец уезжал на работу, все жили в гармонии сами с собой, и друг с другом. Но, когда отец находился дома, он отдыхал, употребляя алкоголь. Мама терпела его поведение, во всем подчинялась, находила ему оправдания: устал, большая ответственность на работе и т. д.

Она ждала, что пару дней он отдохнет («пропьяется»), а потом займется семейными делами. Бывало и так, а бывало, что все несколько недель были посвящены «отдыху». Она постоянно надеялась, что рано или поздно он все-таки найдет работу без командировок, и они заживут счастливой нормальной жизнью без запоев. Однако он ушел из жизни раньше, чем ее мечты воплотились в реальность. А это зависшее ожидание счастливой жизни так и осталось нереализованным.

Дети также были втянуты в эти оправданные (по мнению мамы) обстоятельства. Ни сын, ни дочь не выходили гулять, когда дома папа. Они так поддерживали, охраняли и спасали маму. В семье не было насилия, рукоприкладства. Но, даже когда папа выходил из дома встретиться с друзьями, дети сидели с мамой и ждали его прихода. Уже несколько лет, как отца не стало. А дети так же сидят с мамой...

Сын не переезжает от нее, чувствуя, что теперь он за нее в ответе. Он помогает маме, иногда переезжает к девушке, но в итоге девушка исчезает, а он возвращается к маме. «Пунктик» в голове: он глава семьи и должен, обязан делать все во благо семьи. Добавляя к этому жертвенность, он не хочет пробовать нового. Заранее обрекает все варианты развития и продвижения на неудачу. Не хочет учиться для повышения квалификации. Отговаривается: берут только по благу и т. д. Не хочет переехать в другой город, так как все деньги будут уходить на съем квартиры и еду, если эти траты вычесть, то получится та сумма, которую он и дома заработает. Девушки, с которыми строит отношения, быстро исчезают, потому что, живя в доме его семьи, они недостаточно уважительны по отношению к маме, не помогают ей по хозяйству и т. д. Периодически он срывается и переезжает к девушке, пытается вырваться из этого симбиоза с мамой, но чувство вины, что он бросил маму, возвращает его обратно.

Дочь – яркий пример человека, стремящегося к сверхдостижениям. Покорила столицу, сама купила машину, норковую шубу, открыла свой бизнес и т. д., но недовольна... и все ищет, в чем бы еще себя реализовать и какой «эверест» покорить. На новый год и в свой день рождения она всегда ездит к маме. Считает, что в эти праздники она обязана быть дома с мамой. Она так же, как и сын, чувствует, что должна дать маме счастье. Покупает подарки, рассказывает, какая она молодец. Приезжая

в родной город, она старательно всем доказывает, что она самая-самая. Всем указывает, в чем они неправы и что им надо делать. Ведет себя как звезда. Вследствие этого ссорится с братом. По его мнению, он-то не уезжает, и каждый день с мамой, а она приезжает раз в месяц и указывает ему, что делать.

В этой истории жена стала созависимой от пьянства мужа, и дети, которые выросли в такой семье, усвоили все паттерны созависимого поведения и стали созависимыми (хотя и не включаются в новые отношения с зависимыми). Для того чтобы разорвать этот порочный круг созависимостей, маме надо понять ценность и значимость собственной жизни, найти свои собственные интересы. Тогда и дети бы освободились. А маме комфортно, ее дети при ней. Любимый сыночек всегда рядом, всегда она для него на первом месте. А дочь – красавица и повод для гордости. Это и есть тот самый «бонус», который мешает созависимым осознать свои проблемы.

Итак, можно сделать вывод о том, что созависимые родители воспитывают созависимых детей, тем самым создавая как бы замкнутый круг внутри семейных отношений. Такие дисфункциональные семьи в будущем приводят к закрытию пути для внутреннего личностного роста всех членов семьи. Конечно, стоит отметить, что родители не хотят причинить зла своим детям, скорее, наоборот, стараются вырастить своих детей умными, красивыми и богатыми. Они искренне верят в то, что, если чаще хвалить ребенка или поощрять его, то это приведет к плохим последствиям. Я думаю, что создание семьи и воспитание детей – это искусство, которое дается далеко не многим, и ему нужно учиться всю жизнь!

1.6. Зависимость или созависимость?

С точки зрения В.Д. Москаленко, «созависимый человек – это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей» (Москаленко, 2004, с. 39). Однако наши исследования показывают несколько иную картину. Созависимый человек так поглощен своими страданиями по поводу неудобств, которые он терпит от значимого зависимого, что не замечает реальности в отношении не только себя, но и значимого другого. В этом и есть парадокс ситуации. Созависимый оказывается не способным на со-бытие, так как слишком погружен в свое бытие в роли созависимого. Событие предполагает видение и принятие в расчет

личности другого. Только понимание психологических причин зависимости значимого другого может привести к реальной помощи ему. Однако созависимый оказывается на это не способным. Он желает управлять поведением зависимого значимого другого по своим личным мотивам и для своего удобства. Созависимые на самом деле только о себе и думают. Возможно, созависимость – это компенсация чего-то во внутреннем плане, некая награда или, наоборот, наказание. Поэтому созависимый человек способен находить-ся, казалось бы, в невыносимой ситуации слишком долго.

В.Д. Москаленко (2004) называет созависимость семейной болезнью, так как родственники зависимых от психоактивных веществ эмоционально вовлечены в эту болезнь. Она утверждает, что родственники строят такие взаимоотношения в семье, которые препятствуют выздоровлению от зависимости. И действительно, в таких случаях все страдают: и жена, и дети, и другие члены семьи. Созависимые родители не могут правильно воспитывать своих детей, контактировать между собой, создавать в семье здоровую обстановку. Из-за этого у детей довольно часто складывается сложная и тяжелая жизнь. Многие авторы указывают, что взрослые дети составляют группу высокого риска множественных проблем: развития зависимости, психосоматических заболеваний, тревожно-депрессивных состояний. В.Д. Москаленко описала закономерности жизни дисфункциональных семей, предложила программу преодоления созависимости. Она считает, что созависимость излечима и что исцеление приводит к хорошим отношениям в семье, росту более здорового поколения детей.

В таблице 1 сравниваются проявления зависимости и созависимости.

Можно сделать промежуточный вывод о том, что явление созависимости действительно является родственником зависимости, что состояние созависимости часто возникает в семье и что созависимость проявляется в нескольких типичных социальных ролях.

1.7. Психологические основания исследования созависимости

Созависимые годами совершают одни и те же ошибки. Они не хотят замечать, что в жизни есть много других ролей: роль человека, который нежится на солнышке на пляже; роль человека, который тратит время и деньги на себя, занимается удовлетворением своих потребностей; роль человека, который делает для себя что-то при-

Таблица 1
Параллелизм проявлений зависимости и созависимости
(Москаленко, 2004)

Признак	Зависимость	Созависимость
Охваченность сознания предметом пристрастия	Мысль об алкоголе или другом веществе доминирует в сознании	Мысль о близком, больном химической зависимостью доминирует в сознании
Утрата контроля	Количество алкоголя или другого вещества, ситуация, своя жизнь	Поведение больного и собственные чувства, своя жизнь
Отрицание, минимизация, проекция, рационализация и другие формы психологической защиты	«Я не алкоголик», «Я не очень много пью» «Друг пригласил на день рождения»	«У меня нет проблем, проблемы у моего мужа»
Агрессия	Словесная, физическая	Словесная, физическая
Преобладающие чувства	Душевная боль, вина, стыд, страх	Душевная боль, вина, стыд, ненависть, негодование
Рост толерантности	Увеличивается переносимость все больших доз вещества (алкоголя, наркотиков)	Растет выносливость к эмоциональной боли
Синдром похмелья	Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества, к которому имеется пристрастие	Порвав взаимоотношения с зависимым человеком, созависимые вступают в новые деструктивные взаимоотношения
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления химического вещества	Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво, мыслить
Самооценка	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение
Физическое здоровье	Болезни печени, сердца, желудка, нервной системы	Гипертензия, головные боли, «невроз» сердца, язвенная болезнь
Сопутствующие психические нарушения	Депрессия	Депрессия
Перекрестная зависимость от других веществ	Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида	Помимо зависимости от жизни больного, возможна зависимость от транквилизаторов, алкоголя и др.

Продолжение таблицы 1

Признак	Зависимость	Созависимость
Отношение к лечению	Отказ от помощи	Отказ от помощи
Условия выздоровления	Воздержание от химического вещества, знание концепции болезни, долгосрочная реабилитация	Отстранение от человека, с которым имеются длительное время близкие отношения, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация
Эффективные программы выздоровления	Программа «12 шагов», психотерапия, группы самопомощи типа АА	Программа «12 шагов», психотерапия, группы самопомощи типа Ал-Анон

ятное. Они увлеклись болезнью близкого человека и ничего, кроме нее, не хотят видеть в жизни. Они имеют то, что хотят иметь, и живут той жизнью, которую для себя выбрали. И как бы они ни пытались представить себя жертвой обстоятельств, как бы ни пытались переложить ответственность на другого – он пьет, а я что могу сделать? – все окружающие видят другое. Созависимая сделала себя рабой при болезни сына или мужа и получает то, что заслужила. Но достаточно преодолеть в себе созависимость, и все изменится к лучшему (Зайцев, 2004).

Чувство вины есть у каждого созависимого. В речи созависимых часто присутствует долженствование: «Я должна нести этот крест», «Я должна заботиться о нем. Он же мой сын», «Я должна спасти сына (мужа)». Но всегда, когда созависимый говорит «Я должен», он считает, что должен кому-то. Никогда созависимый не скажет, что должен что-то для себя. Из-за низкой самооценки и чувства вины он считает себя недостойным радости и счастья. Когда он тратит деньги на себя или позволяет себе какие-то развлечения, он чувствует вину (Зайцев, 2004, с. 40).

Многие поступки созависимых продиктованы страхом, который является основой развития любой созависимости. Страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью и т. д. Страх сковывает свободу выбора. Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен им, полон тревожных ожиданий, предчувствий плохого. В таких обстоятельствах они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира (Зайцев, 2004, с. 43).

При созависимости растет устойчивость к эмоциональной боли. Созависимые переполнены, перегружены негативными эмоциями. Созависимые отказываются чувствовать, потому что чувствовать очень больно. Та эмоциональная боль, которую испытывают созависимые, непереносима для любого здорового человека. Ни один здоровый человек такой боли не вынесет. Созависимые тренируют себя в дурном смысле, вплоть до полной анестезии к эмоциональной боли. Созависимые хотели бы радоваться жизни и быть счастливыми, но предпочитают испытывать одни и те же негативные чувства. Они просто не желают замечать, что божий мир красив, богат и удивителен. У них нет на это времени. Созависимые чрезвычайно заняты другим, важным, на их взгляд, делом. Все их внимание сосредоточено на проявлениях болезни. Понимая, что муж (сын) не способен контролировать свое поведение, они берут ответственность за его трезвость на себя. Желание удержать мужа (сына) от выпивки становится главной и единственной целью их жизни. Но, пытаясь контролировать его, они перестают контролировать себя.

Созависимые беспочвенно верят, что в состоянии все контролировать. Они пытаются контролировать хаос болезни и вступают в неравную битву с «ветряными мельницами». Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше они ее контролируют, ошибочно думая, что могут сдерживать пьянство близкого, исправлять восприятие других через производимое впечатление, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают. Созависимые уверены, что лучше других знают, как должны развиваться события и как должны вести себя другие члены семьи. Они не позволяют другим быть самими собой, а событиям протекать естественным путем. Для контроля над другими созависимые используют разные средства – угрозы, уговоры, принуждение, советы, подчеркивая тем самым беспомощность окружающих – «Муж без меня пропадет». Они пытаются контролировать то, что совершенно не поддается контролю со стороны.

Невозможность достичь цели созависимые расценивают как собственное поражение и утрату смысла жизни. Боясь утратить контроль над ситуацией, они сами попадают под контроль событий или больных химической зависимостью. В бесплодной, ненужной и даже вредной борьбе они растрчивают себя эмоционально, энергетически и физически. Болезнь прогрессирует, и сама начинает контролировать жизнь созависимых, распоряжаясь их временем, самочувствием, ресурсами и пр.

Борьба К. с вечерним пивом В. началась как только они познакомились. Может быть, был романтический период около месяца или меньше, когда данная тема еще не обсуждалась. Вряд ли дольше. Потому что любовь «на всю жизнь» у них возникла почти сразу. В. хочет жениться на К. К. тоже хочет за него замуж, но только если он не будет пить пиво каждый вечер.

В. упрекает К., что она не принимает его таким, «какой он есть», с его маленькими слабостями. Его аргументы: он не курит, не пьет водку, и у него масса других достоинств. А пиво – это «не алкоголь» и вообще никак не сказывается на его умственном и физическом состоянии. Еще он упрекает К. в том, что она его любит безусловно и хочет жениться на ней без всяких оговорок, а она ему выдвигает ультиматумы и требует изменения его личности. На что К. отвечает, что у нее нет таких гадких привычек.

В. называет свою привычку пить пиво каждый вечер не привычкой, а традицией. Традиция устойчива и непоколебима, она существует уже 10 лет (В. на 5 лет старше К.). Будь то с друзьями или в одиночестве, т. е. в присутствии «жены». Бутылочку или две нужно обязательно выпить после ужина, чтобы завершить день достойно. Некоторые же люди пьют кофе по утрам, и это не считается дурной привычкой. А французы пьют вино.

На вопрос, что в этом страшного, пусть пьет свое пиво, К. реагирует бурно: «Нет, да как же, это же ужасно. Представь, как противно целоваться, когда от мужика несет пивом. И, вообще, это же вредно для здоровья и будущего потомства». В общем, вопрос о том, чтобы принять В. «такого, как есть» не обсуждается. Однозначно нужно с этим бороться.

Она говорит, что он идеальный во всех отношениях – умный, красивый, сексуальный, заботливый, хозяйственный, работающий, к тому же со своим жильем (у него своя квартира, которая досталась от бабушки). Самое главное, любит К. Осталось дело за малым – победить его дурную привычку пить каждый вечер пиво.

К. не просто возмущается, она действует, изыскивает различные способы повлиять на своего мужчину. Например, ищет в интернете материалы о вредных последствиях употребления пива, распечатывает их и подсовывает для чтения В. Готовит культурно-развлекательную программу на месяц – посещение театров, концертов, чтобы попозже возвращаться домой (хотя она терпеть не может театры). Узнает о работе в городе раз-

личных групп типа «Анонимные алкоголики», их расписание и время проведения занятий и вывешивает на холодильник яркие объявления. К. готова раз в неделю посещать родителей В., только не в выходные. Испробован даже такой способ, как замена пива на вино с совместным его распитием в романтической обстановке.

Методы отвлечения не помогают. Обязательная бутылочка пива может последовать после любых мероприятий.

Для В. вопрос, что будет, если он откажется от своей традиции, – не обсуждается. Он не собирается отказываться. И не считает себя алкоголиком. По его мнению, это К. должна отказаться от давления на него, постоянного брюзжания и своих выкрутасов. Тогда их жизнь будет полностью благополучной.

Иногда ее настроение решительно – нужно расставаться и искать нормального парня, поскольку она уже исчерпала все возможные способы. Она мечтает, что вот-вот уйдет навсегда от «пивного алкоголика». И пусть он потом локти кусает, что такую чудесную женщину потерял из-за своих дурацких прихотей.

Периодически Катя и вправду устает от борьбы и «бросает» Виталика. Это происходило примерно раз десять за два года. Катя собирает вещи и возвращается к родителям. Самое большее расставание длилось неделю, минимальное – один день. Все заканчивается тем, что приезжает Виталий и возвращает «жену в семью».

В общем ситуация безвыходная. Виталий не собирается бросать пить пиво. Катя не собирается бросать борьбу с этой его привычкой. И оба они желают продолжения и развития своих отношений.

Созависимый человек – девушка К. Она созависима от пивной зависимости своего партнера В. Признаки созависимости: «пивная» тема стала для девушки центральной в отношениях с молодым человеком. Ее жизнь подчинена поведению, пристрастиям и желаниям другого человека. Ее потребности, интересы и действия направлены на то, чтобы исправить будущего мужа. При этом свои собственные проблемы не осознаются.

С одной стороны, она позволила поведению другого человека влиять на ее жизнь, а с другой стороны, пытается управлять его поведением. На задний план отходит близость, совместное интересное и эмоционально насыщенное (не подчиненное цели излечения)

времяпровождение с партнером. Самым главным становится – победить выделенный деструктивный элемент – систематическое употребление пива ее партнером. Ярко проявляется позиция, что в случае победы над проблемой партнера их ждет полнейшее счастье. Ответственность за собственное благополучие и гармоничность межличностных отношений с партнером возлагается на внешнее обстоятельство.

Попытки разорвать отношения с партнером, который, по мнению девушки, является источником всех проблем, носят демонстративный, а не истинный характер. Об этом свидетельствуют как быстрые возвращения, так и слова о том, что «он пожалеет, когда ее потеряет». За увлеченностью борьбой с вредной привычкой В. теряется личность девушки. Кроме интереса побороть зависимость В. от пристрастия к пиву, у девушки отсутствуют другие интересы и увлечения. Поведение девушки соответствует всем выделенным в литературных источниках признакам созависимости.

Собственное поведение созависимых вытекает из убежденности, что именно они ответственны за мысли, чувства, поступки других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие и даже за их судьбу. Созависимые берут на себя ответственность за других, но при этом совершенно безответственны в отношении собственного благополучия. А своя-то жизнь идет вкривь и вкось. Созависимые плохо питаются, одеваются, спят, не посещают врача, не удовлетворяют собственных потребностей. Все это дает им основание чувствовать себя нужными и незаменимыми. Ввалив на себя непосильную ношу, созависимые утрачивают контроль над своими чувствами, над своим поведением и над всей своей жизнью.

Поведение созависимых становится навязчивым и определено стремлением к установлению новых деструктивных отношений (Зайцев, 2004).

Характеристики и паттерны поведения созависимого человека довольно основательно описаны в некоторых научных статьях и в материалах Сообщества анонимных созависимых (Co-DA). В последнее время появились работы, определяющие созависимость как патологическое состояние. Однако, чтобы говорить о патологии, необходимо, в первую очередь, определить нормы. Образ созависимого человека вырисовывается вполне определенно, а вот образ независимого пока остается вне поля исследований. Мы полагаем, что на самом деле созависимые паттерны поведения присутствуют многим людям.

1.8. Виды помощи созависимым

Существует ряд способов воздействия на людей с созависимостью. Это группы самопомощи (self-help groups). Таких групп три:

- анонимные алкоголики или анонимные наркоманы (Al-Anon, Nar-Anon);
- анонимные «взрослые дети» (Adult Children of Dysfunctional Families, ACA);
- анонимные группы для созависимых (Co-DA);

Каждая из групп самопомощи основана на принципах, разработанных в программах Сообщества анонимных алкоголиков «Двенадцать ступеней» и «Двенадцать традиций» (Twelve Steps, Twelve Traditions) как основа их оздоровительной программы.

Двенадцать шагов анонимных созависимых

1. Мы признали свое бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемыми.
2. Пришли к убеждению, что сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни под защиту Бога, как мы его понимаем.
4. Провели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя.
5. Признали перед богом, собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений.
6. Всецело подготовились к тому, чтобы бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смирненно просили бога избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех людей, кому мы нанесли вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
9. Возмещали ущерб этим людям, когда возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или другим людям.
10. Продолжали исследование самих себя и, когда были неправы, сразу же признавали это.
11. Посредством молитвы и размышлений искали способ улучшить наш сознательный контакт с богом, как мы понимали его, молясь лишь о знании его воли для нас и о силе для ее исполнения.

12. Достигнув духовного пробуждения в результате прохождения этих шагов, мы старались донести эту идею до других созависимых и применять эти принципы во всех наших делах.

Все программы в основном похожи, но каждая из них сконцентрирована на определенных особенностях, учитывая специфику контингента. Так, для Co-DA основной целью является освобождение от ненужной (излишней) боли и страдания в любых взаимоотношениях, прошлых или текущих.

Мы изложим только основные принципы их программы. В рамках Co-DA не должно быть какой-либо группы людей, сделавших своей профессией излечение от созависимости. Не должно быть никаких вступительных и членских взносов, расходы должны покрываться добровольными пожертвованиями. Анонимность обязательна при всех контактах с прессой, радио и кино. Никто не может быть исключен из группы. Ни при каких обстоятельствах не поддерживать что-либо, объединяться с кем-либо или вступать в какие-либо общественные дискуссии.

Такова суть встреч любой из трех групп самопомощи. Встречи бесплатные и длятся около 1 часа. Количество людей варьируется от 2 человек (редко) до 50 и более. Секретарь обычно зачитывает обращение к участникам группы и происходит представление их друг другу, затем члены группы рассказывают индивидуальные истории, делятся опытом и надеждами. Люди обычно не называют фамилий, таким образом, все встречи анонимны. В таких встречах профессионалы не принимают участие. Встречи проходят еженедельно или чаще. Рекомендуются долговременное посещение группы (несколько лет).

«Перекрестная беседа» или обратная связь обычно обескураживает. Это отличие от групповой терапии, где предполагается терапевтическая помощь от обратной связи, которая достигается лидером группы, обсуждениями опыта излечения других членов группы. Поскольку члены сообщества «не дают» обратной связи на этих встречах, они оказывают невербальную поддержку в форме осознания, свидетельства и констатации и часто некоторую неформальную обратную связь после встречи. Эти двенадцатиступенчатые программы часто включают сопереживание, опознание, членство, структуру программы, руководство и работу. Очень полезно иметь поручителя (спонсора) – этот человек должен быть того же пола и иметь больший опыт лечения, чем новый член сообщества, – и кого-то, с кем созависимый чувствует себя комфортно. Он выступает в роли помощ-

ника в работе по двенадцатиступенчатой программе. На сегодняшний день такие группы активно работают в России.

Групповая терапия – это интенсивно развивающаяся в настоящее время форма психотерапевтического воздействия. Проводится обычно в группах в составе 7–10 человек. Частота занятий – еженедельно по 1,5–2 часа. Посещение платное. Программа может быть кратковременной (от шести месяцев до одного года) или долговременной (от 3 до 5 лет) и фокусироваться на разрушающих особенностях созависимости.

В отличие от групп самопомощи здесь обязательно присутствие профессионального психолога или психотерапевта. Работа в таких группах требует мужества, отваги, терпения и упорства. Некоторые основные принципы работы в групповой терапии включают:

Принятие серьезных обязательств использовать групповую терапию как основную часть полной программы. Мало «просто попробовать». Эксперты говорят, что это самая эффективная помощь для созависимых.

Сохранение баланса в группе. Не следует говорить слишком быстро или слишком много и сразу. Необходимо посещать групповую терапию, по крайней мере, две недели, прежде чем активно включиться в ее работу; научиться говорить от первого лица; стараться говорить в группе о своей душевной жизни открыто и искренне.

Четырьмя основными стадиями эволюции работы в группе являются: учиться доверять, рискнуть говорить с собственной позиции, работа и прекращение.

В каждой групповой сессии существует несколько динамик (работа, осуществление обратной связи, процесс и удовлетворение). Под «работой» понимается разговор о своих беспокойствах, проблемах, трудностях, конфликтах и т. д.

Считается очень полезным сочетание групповой терапии с индивидуальным психотерапевтическим лечением или консультированием. Желательно, чтобы терапевт, по меньшей мере, каждые три–четыре месяца встречался для беседы с лидером групповой терапии, чтобы быть в курсе необходимой информации, идей и динамики. Такое взаимодействие терапевтов очень полезно.

Группы самопомощи и групповая терапия не единственные возможности для лечения созависимости. Также может быть полезной *индивидуальная психотерапия*. Во встрече участвуют всего два человека: психотерапевт и клиент. Лечение платное. Частота встреч

по расписанию, продолжительность – 30–50 минут. Возможна работа по краткосрочным и долгосрочным программам. Длительность лечения – по необходимости.

Вот несколько показателей, свидетельствующих о необходимости индивидуальной психотерапии или консультирования:

- необходимость большего времени для лечения, чем в групповой терапии или других программах;
- участник занятий все еще не чувствует удобным разговор о личных проблемах в групповой терапии; например, о сексуальных отношениях, инцесте, о слишком интимных вопросах и пр.;
- участник чувствует себя каким-либо образом заблокированным в групповой терапии или в других группах и считает, что барьер находится не только вне группы, но и внутри ее;
- клиент просто хочет работать индивидуально.

Ассоциации и учебные группы могут состоять из нескольких сессий, где терапевт, консультант или учитель представляет дидактический материал о созависимости. Эти сессии могут включать также несколько экспериментальных упражнений или несколько коротких групповых игр. Поскольку участие в этих группах не предполагает полного выздоровления и не является формальной групповой терапией, занятия могут быть полезны как познавательный процесс и начало научения лечиться, общаясь с другими. Группы могут быть большими или маленькими. Продолжительность встреч варьируется. Занятия платные, краткосрочные.

Другой формой такого опыта могут быть *курсы, конференции и мастерские*. Посещение, просмотр по телевизору, прослушивание на пленках или в интернете – все это может служить познавательной помощью в выздоровлении. Главная опасность здесь – не включиться в чувства и переживания учителя, лектора и др. Не надо искать ответы в них или через них. Надо учиться на их историях, а не переживать чужое как свое.

Еще один метод – *краткосрочное интенсивное воздействие*.

Группа в составе от 10 до 30 человек. Встречается один раз. Посещение платное. Может быть полезно при определенных обстоятельствах:

- недостаточно встреч при групповой терапии;
- по желанию при объяснении причин;
- продолжающиеся трудности с осознанием и выражением своих чувств при работе по программе и др.

Надо отметить, что в последнее время в нашей стране актуализировался вопрос помощи людям при созависимых состояниях. Буквально за последние десять лет был защищен ряд диссертаций на эту тему (Гусев, 2006; Назаров, 2003; Раклова, 2006; Яцышин, 2003) и издано несколько книг (Емельянова, 2004, Зайцев, 2004; Манухина, 2009; Москаленко, 2004). Так, например, в диссертационном исследовании И. Ю. Гусева (2006) определены индивидуальные и групповые средства формирования идентичности созависимости личности, позволяющие снизить уровень созависимости. Доказана определенная эффективность психологических средств коррекции идентичности созависимости личности индивидуальными (эриксоновский гипноз, рефрейминг, реимпринтинг) и групповыми (социально-психологический тренинг, рациональная психокоррекция, гипнотерапия) средствами коррекции.

РАЗДЕЛ 2

СОЗАВИСИМОСТЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Созависимость – одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Она касается не только отдельных личностей, но и общества в целом, которое создает условия, благоприятствующие созависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. Созависимость характерна для 98% взрослого населения и является источником большей части человеческих страданий.

2.1. Признаки созависимости. Проблемы измерения

Как же определить, созависим ли человек? Нужна ли ему помощь? Существует несколько опросников для определения наличия и степени созависимости в структуре личности на английском языке. В последнее десятилетие появились их переводы на русский язык. Однако эти опросники направлены на определение созависимости от алкоголиков или наркоманов (Емельянова, 2004; Москаленко, 2004; Шорохова, 2002), мы же рассматриваем это явление в более широком диапазоне проявлений. Кроме того, нет адаптации какого-либо опросника к русской культуре. Даже те авторы научных исследований и диссертаций, которые используют переведенные опросники, не приводят никаких данных о стандартизации ни одного опросника на выявление созависимости.

Для перевода и адаптации мы выбрали опросник, созданный Сообществом анонимных созависимых (CoDA), предназначенный для определения наличия признаков созависимости. В английском варианте опросник состоит из 38 утверждений, которые надо оценить в категориях «всегда», «обычно», «часто», «иногда» или «никогда». Больше четырех ответов «всегда» «обычно» свидетельству-

ют о необходимости обратиться в группу анонимных созависимых. На предварительном этапе мы опробовали различные переводы высказываний на русский язык. Каждый вариант переводов предлагался испытуемым, с которыми после диагностики проводилась устная беседа с целью определения понимания инструкции и высказываний, а также для проверки степени комфортности при выполнении задания. Далее с помощью трех независимо работающих переводчиков был создан окончательный вариант перевода опросника на русский язык (Артемцева, 1997). Тексты высказываний в русском варианте, с одной стороны, были максимально приближены по содержанию к оригиналу, а с другой стороны, в них использовались привычные, распространенные в нашей культуре дескрипторы. Выборка для стандартизации русскоязычного варианта составляла 35 человек (мужчины и женщины, в возрасте 20–35 лет). Испытуемые не получали никакой предварительной информации о понятии «созависимость». Опрос осуществлялся на добровольных началах в групповой форме. Результаты показали, что всех испытуемых можно назвать созависимыми. Это значит, что каждый респондент отметил словами «всегда» и «обычно» более четырех высказываний. Однако у каждого испытуемого были отмечены разные высказывания. Вероятно, для Сообщества анонимных созависимых (CoDA) это хороший результат, свидетельствующий о том, что респонденту надо посещать их встречи. Мы же ставили себе, в первую очередь, исследовательскую задачу. Нам был необходим инструмент, дающий представление о наличии/отсутствии состояния созависимости у каждого респондента и показывающий структуру этого состояния. С этой целью мы продолжили работу по психометрической проверке опросника. В результате анализа исследований (Артемцева, 2012) в нашей версии опросник содержит 33 высказывания, каждое из которых надо оценить по десятибалльной шкале. Чем больше оценок 9 и 10 (больше пяти), тем более человек созависим, при 4–5 таких оценках можно говорить об актуализированной созависимости; отсутствие максимальных оценок (9, 10) – нет созависимости в данный момент. Чем выше общая оценка всех высказываний, тем больше проявлена склонность к созависимости. В результате корреляционного исследования на валидность опросника мы пришли к пониманию того, что общая оценка по всем вопросам не дает нам полного представления о наличии актуализированного состояния созависимости. Из 386 человек ни один не показал максимальной (в диапазоне 33–66 баллов) или минимальной (в диапазоне

297–330 баллов) суммы оценок. Основная доля испытуемых набирает средний балл, но при этом часто дает очень высокие оценки некоторым высказываниям. Оценки каждого испытуемого в процессе исследования дают созависимость определенной структуры. В процессе нормирования опросника мы обнаружили, что производить суммирование оценок *неправильно*. Следует давать профильную характеристику, учитывая оценки каждого высказывания. С учетом полученных данных опросник снова претерпел некоторые преобразования. Свою версию опросника мы назвали «Профиль созависимости» (Артемцева, 2012). Окончательная версия опросника удовлетворяет требованиям надежности, внутренней валидности, внешней валидности, конструктивной валидности. Более того, в наших исследованиях показано, что такой конструкт, как созависимость личности, достаточно устойчив во времени.

Остановимся на результатах исследований, проводимых в процессе валидации опросника. В выборку были включены студенты гуманитарных и естественнонаучных факультетов (386 человек), мужчины и женщины в возрасте 19–45 лет. Испытуемым был предложен для заполнения следующий протокол:

Протокол

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____ Образование _____

Инструкция

Оцените каждое высказывание по степени соответствия вашему поведению в категориях от 1 до 10 (где крайние позиции означают: 1 – совершенно не про меня, 10 – точно про меня).

1. _____ Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми
2. _____ Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения
3. _____ Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное
4. _____ Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им
5. _____ Я акцентирую все свое внимание на заботе о других
6. _____ Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе
7. _____ Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них

8. _____ Я думаю о том, как себя чувствуют другие
9. _____ Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят
10. _____ Я спокоен и очень эффективен в чьей-либо критической ситуации
11. _____ Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям
12. _____ Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают
13. _____ Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие
14. _____ Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно
15. _____ Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь
16. _____ Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют
17. _____ Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других
18. _____ Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент
19. _____ Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри
20. _____ Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение
21. _____ Мне трудно принимать решения.
22. _____ Я боюсь быть обиженным или отвергнутым
23. _____ Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств
24. _____ Я очень восприимчив к чувствам других
25. _____ Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства
26. _____ Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные
27. _____ Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки
28. _____ Все, что я чувствую, думаю или говорю, – недостаточно хорошо
29. _____ Я перфекционист
30. _____ Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации

31. _____ Я не люблю просить о помощи и об одолжениях
32. _____ Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят
33. _____ Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих

Обработка данных производилась с помощью статистического пакета Statistica 7.0.

Для проверки *внешней валидности* опросника созависимости были использованы: Тест на уверенность в себе В. Г. Ромека (2008); методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса в адаптации Н. В. Гришиной (см.: Райгородский, 1998); методика «Шкала самоуважения» (Rosenberg, 1972), методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко (см.: Райгородский, 1998); методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга–Ханина (см.: Райгородский, 1998). Проверка корреляционных связей между шкалами опросников осуществлялась с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты корреляционного анализа. Общий высокий балл созависимости положительно коррелирует с показателем эмпатии ($r = 0,74$ при $p < 0,05$) и с показателем приспособления по тесту Томаса ($r = 0,64$ при $p < 0,05$). Это значит, что чем выше склонность к созависимости у наших респондентов, тем эмпатичней они себя проявляют в жизни, тем с большей готовностью они приспосабливаются к ситуации. И действительно, созависимый человек боится конфликтов со значимым другим и поэтому, чтобы избежать излишней напряженности, подстраивается под ситуацию. Его собственное мнение спрятано где-то глубоко, и никто не знает, какое оно. Обычно такие люди стараются успокоить другого, сохранить отношения.

Теперь рассмотрим значимые корреляции каждой из методик с некоторыми высказываниями опросника «Профиль созависимости».

Тест на уверенность в себе В. Г. Ромека. Уверенность в себе определяют как свойство личности, главное для которой – позитивная оценка собственных навыков и способностей. Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, статус, деньги и т. д., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки со стороны значимых людей. У созависимого человека не только отсутствует, как правило, позитивная оценка своих поступков и мыслей, но и также нет

положительного отклика от значимых других. Позитивные оценки наличия, «качества» и эффективности собственных навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение. Однако позитивные оценки собственного поведенческого репертуара предполагают наличие некоторого поведенческого «фундамента» этих оценок. Неуверенность характеризуется негативной оценкой результатов действий. Таким образом, установки по отношению к собственной персоне, самооценки человека решающим образом влияют на его поведение, формируют тип уверенного или неуверенного поведения. Назначение данного теста – дать представление об уверенности человека в себе как о его социально-психологической характеристике. Оценка представлена в виде трех шкал: шкалы общей уверенности в себе, шкалы социальной смелости и шкалы инициативы.

Наше исследование показало, что оценки по шкале общей уверенности в себе значимо связаны с оценками высказывания № 16 опросника созависимости ($r = -0,61$ при $p < 0,05$). Чем меньше человек старается объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют, тем более он в себе уверен. Оценки по шкале социальной смелости положительно коррелируют с оценками высказывания № 10 опросника созависимости ($r = 0,58$ при $p < 0,05$): чем более респондент спокоен и эффективен в чьей-либо критической ситуации, тем более он социально смел. Что касается оценок шкалы инициативы, то положительно связаны оценки высказываний № 14 «Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно» и № 19 «Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри» (соответственно $r = 0,70$ и $r = 0,67$ при $p < 0,05$), а отрицательно с высказываниями № 10 «Я спокоен и очень эффективен в чьей-либо критической ситуации» и № 33 «Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих» (соответственно $r = -0,68$ и $r = -0,78$ при $p < 0,05$).

Тест решения конфликтной ситуации К. Томаса предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации (в России тест адаптирован Н. В. Гришиной). К. Томас выделил 5 способов решения конфликтной ситуации: соперничество, приспособление, компромисс, избегание и сотрудничество.

«Соперник» почти всегда и во всем непреклонен. Этот человек будет настаивать на собственной точке зрения. Он будет добивать-

ся своего и настаивать на собственном понимании. Эти качества положительно связаны с высокими оценками высказываний № 30 и № 31 опросника созависимости (соответственно $r = 0,55$ и $r = 0,64$ при $p < 0,05$). Они готовы долго оставаться в дискомфортной ситуации, лишь бы не просить о помощи.

Стиль «сотрудничество» – совместный поиск такого решения, которое отвечает устремлениям всех конфликтующих сторон. Оценки отрицательно коррелируют с высказыванием № 14 «Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно» ($r = -0,68$ при $p < 0,05$) и положительно с оценками высказывания № 33 «Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих» ($r = 0,68$ при $p < 0,05$). Такие люди готовы просить о помощи исключительно при болезни и ради сотрудничества со значимым другим могут изменить свое мнение.

Компромисс – одна из самых популярных форм стиля поведения в конфликтной ситуации. Почти не уступая своих позиций, но в то же время находя общие точки соприкосновения с оппонентом, человек, владеющий стилем поведения «компромисс», вполне способен находить конструктивные решения поставленных задач. Такие люди дают возможность другому человеку остаться при своем мнении, если им также идут навстречу.

Приспособление как ведущий стиль поведения в конфликтной ситуации означает, что человек не любит конфликтов, поэтому, чтобы избежать излишней напряженности, подстраивается под ситуацию. Свое собственное мнение он тщательно скрывает от других и порой даже от себя. Обычно в споре такие люди занимают нейтральную позицию. Стараются успокоить другого и главным образом сохранить отношения, избежать неприятности для себя. Оценки этой шкалы отрицательно коррелируют с оценками высказываний № 12 «Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают» и № 20 «Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение» (соответственно $r = -0,64$ и $r = -0,61$ при $p < 0,05$); положительно с № 6 «Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе» ($r = 0,66$ при $p < 0,05$). Таким людям неважно, что подумают о них другие, они не любят давать советы, но тем не менее полагают, что значимые другие не способны позаботиться о себе вполне адекватно.

Особенно надо отметить, что статистически значимых корреляций со стилем избегания не было выявлено на этой выборке. Воз-

можно, это объясняется тем, что испытуемые, принимавшие участие в нашем исследовании, довольно молоды.

Диагностика уровня самоуважения испытуемого М. Розенберга. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей. В нашем исследовании выявилась отрицательная корреляция с оценками высказываний № 11 «Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям» ($r = -0,56$ при $p < 0,05$) и № 23 «Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств» ($r = -0,55$ при $p < 0,05$).

Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко. Чем выше уровень эмпатии, тем выше оценки созависимости. Положительные корреляции выявлены более чем с половиной высказываний из опросника созависимости. Отдельно отметим высказывание № 24 «Я очень восприимчив к чувствам других» ($r = 0,83$ при $p < 0,05$). Это высказывание содержит в себе эмпатический элемент.

Тест на тревожность Ч. Д. Спилбергера. На русскоязычной выборке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта (особенно созависимого). Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности; это так называемая полезная тревожность. Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Личности, относимые к категории высокотрехотных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Оценки состояния тревожности у наших испытуемых отрицательно связана с оценками высказываний № 3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное» и № 12 «Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают» (соответственно $r = -0,54$ и $r = -0,53$ при $p < 0,05$). Чем выше уровень тревожности, тем меньше наши респонденты доверяют значимым другим и тем менее склонны давать советы, когда их не спрашивают.

Подбор этих методик был не случаен. Они измеряют те качества личности, которые в различных литературных источниках выступают в роли конструкторов созависимости. Мы же полагаем, что они могут способствовать актуализации созависимого поведения в определенных ситуациях.

Таким образом, опросник «Профиль созависимости» может быть использован на русскоязычной популяции как измерительный инструмент для исследования особенностей поведения созависимых и независимых субъектов. Его можно использовать не только в психотерапевтической и консультативной практиках, а также в исследованиях личностных особенностей человека. Обработка результатов с целью нормирования опросника показала, что индивидуальные особенности личности, определенные черты характера играют важную роль в том, что именно актуализирует созависимость в процессе взаимодействия в социуме. Рассмотрим конкретный пример.

Женщина 40 лет. Муж пьет 21 год. Трое детей. Третьего ребенка родила год назад. Муж не работает. Попытки поиска работы безуспешны.

Жена тратит огромное количество сил, чтобы контролировать детей и мужа во всех сложных жизненных ситуациях. Муж никогда не мог содержать семью. Это является функцией жены на протяжении всей супружеской жизни, даже во время декретного отпуска, она работала на дому. Считает себя полностью ответственной за потребности мужа и детей. Находит способы решения всех проблем: от поиска денег на еду до ремонта автомобиля, который ей отдали ее родители. Свои собственные потребности исключены практически абсолютно: одежду ей и детям отдают друзья, она нигде не ходит, говорит, что у нее просто нет никаких желаний и она ни в чем не нуждается.

Регулярно сама ищет работу своему супругу и постоянно переживает по поводу отказов, обвиняя работодателей, которые не видят в ее муже ничего хорошего и непонятно почему отказывают.

Мужа ругает, скандалит с ним вплоть до драк, при этом продолжает покупать ему одежду, готовить еду, заботиться.

Личных интересов в жизни у жены нет. Она никогда не делала то, что выбрала бы для себя. При этом она как будто и не знает, чего же она хочет в этой жизни. Она заботится о детях, порой покупая им дорогую одежду, оправдывая это особой потребностью ребенка, или одевает в хорошую одежду мужа для со-

беседования в серьезной компании, муж остается абсолютно безразличным к тому, что она для него делает.

Часто она говорит о том, что иногда ей кажется, что это страшный сон, а не реальность, что она откроет глаза, а всего этого не существует.

В ее детстве был очень властный отец, который не принимал ничего мнения, кроме своего, и мать, которая полностью слушалась отца и находилась в его подчинении. У матери никогда не было собственного мнения, слова «Я хочу», «Я так думаю» она не произносит до сих пор.

На вопрос «Почему ты вышла за него замуж» она ответила: «У него в 19 лет в аварии погибли родители, и, когда я пришла к нему домой, где молодой парень сам вел все хозяйство, мне стало его очень жалко, и я поняла, что буду жить с ним и помогать ему».

Ее старший сын (18 лет) выполняет функции ее мужа, подерживая мать и заботясь о ней. Она радуется, что теперь он сам может водить машину, а не ее муж, который либо выпил, либо не хочет, и что сын всегда может отвезти ее в магазин или ее и маленького ребенка в поликлинику. Сын гордится тем, что он может быть такой опорой для мамы и повторяет: «Мама, если папа умрет, мы справимся». Она радуется, что сын такой «самостоятельный» и что она на него может положиться (заход на следующий круг созависимости, и, как минимум, трудный брак для ее сына, который является «мужем» мамы).

Она сдерживает всю свою боль и чувства внутри себя. Никогда не может сказать, что же происходит с ней, как ей плохо и как она от всего устала. Ей очень важно мнение других о ней и ее семье. Очень высокий уровень перфекционизма, который переносится и на реализацию детей в мире.

В своей семье, решая проблемы значимых других (своих детей и мужа), эта женщина реализует свои невротические потребности:

- в любви (которой не получила ни от отца, ни от матери);
- во власти, которую она проявляет над мужем и над своими детьми (мама сильная – она справляется);
- в контроле и доминировании – в семье все происходит так, как планирует она (как когда-то делал ее отец).

Из-за всего этого ее муж лишен веры в свои силы, его границы полностью нарушены, ему навязывается чужая система ценностей, и его зависимость продолжается.

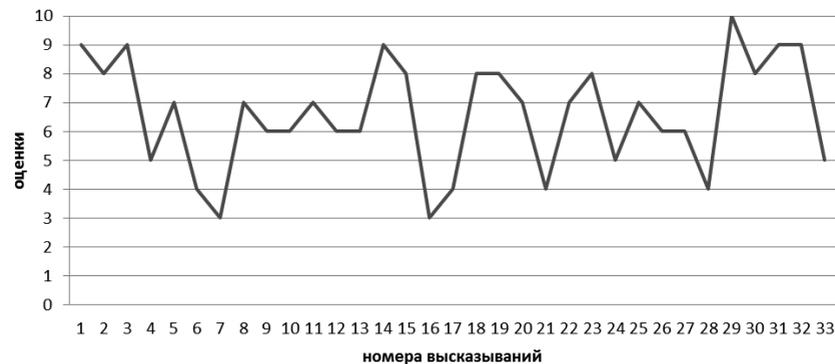


Рис. 2. Профиль созависимости жены

Как показано на рисунке 1, по нескольким высказываниям наблюдаются высокие оценки:

1. Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми.
3. Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное.
14. Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно.
15. Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь.
18. Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент.
19. Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри.
23. Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств.
29. Я перфекционист.
30. Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации.
31. Я не люблю просить о помощи и об одолжениях.
32. Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят.

Общий балл – 218. Имеет место большая способность приспосабливаться к ситуации, очень высокая степень созависимости, что, в частности, выражается в высоком уровне эмпатии, который эта женщина проявляет в жизни.

2.2. Поиски смысла жизни как детерминанта созависимости

Изучение созависимости имеет высокую практическую значимость, так как созависимость представляет собой состояние, приводящее к деформации духовной, психической и физической сферы личности. При созависимости эта деформация выражается в том, что человек становится неспособным к близким, интимным отношениям, чувство любви подменяется тотальной поглощенностью личностью другого, что, в конце концов, приводит к развитию чувства безразличности и ненависти к самому себе и к близким людям.

На наш взгляд, основополагающая характеристика, которая детерминирует все остальные, есть отказ от своего Я и потеря самости созависимого. Это тот фундамент, без которого невозможно научиться брать на себя ответственность за свои действия, быть независимым и психологически автономным, выражать свои чувства и эффективно справляться со страхом и тревогой, удовлетворять свои потребности, выработать свою систему ценностей и т. д. Но самое главное, отказываясь от своего Я, невозможно испытывать здоровое чувство любви к себе, которое предполагает адекватное отношение к себе, а также уважение к себе и самопринятие себя как уникальной и целостной личности.

Созависимость – это также и явление культуры. Все мы включены в определенный социокультурный контекст, который играет не последнюю роль в формировании и усвоении созависимых моделей поведения. Созависимость в наиболее широком понимании существует на протяжении всей истории человечества и распространена столь широко, что люди стали считать ее нормой человеческого существования, а не патологией. Более того, различные стереотипы поведения и чувствования, вызванные этим явлением, принимаются и утверждаются обществом в качестве идеала, они укореняются в культурной традиции, пропагандируются искусством и литературой.

За большинством частных психологических трудностей в жизни человека лежат более глубокие (и не всегда ясно осознаваемые) экзистенциальные проблемы – свободы выбора и ответственности, изолированности и взаимосвязанности с другими людьми, поиска смысла жизни и ответов на вопросы «Кто я есть? Что есть этот мир? Каково мое место в этом Мире?» и т. д. Мы полагаем, что причины возникновения созависимости могут быть объяснены с позиций философии экзистенциализма.

Философия экзистенциализма явилась ярким выражением кризиса современной культуры, внутренние противоречия которой обусловили разнообразные варианты экзистенциализма – от религиозной формы до атеистической. Характерной особенностью их воззрений является то, что они обозначили проблему человека в тесной взаимосвязи с его повседневной жизнью. В их работах серьезное внимание уделяется вопросам этики, эстетики, антропологии, этнографии, психологии. Именно поэтому в основе их историко-философских трудов лежит не просто исторический, академический интерес к «чистому» знанию, но и делается попытка обосновать его значение для современности. В то же время экзистенциализм признает важность и значение для человека внешнего мира, сферы материального, всего мирского вообще и, следовательно, условий человеческой реальности, т. е. потребностей, производства и потребления вещей, повседневного существования, секса и т. д. Многие созависимые страдают от тревоги и отчаяния, вызванных самоотчуждением и безразличием к своему внутреннему миру. Они не имеют ясного представления о себе и чувствуют себя отделенными от мира, кажущегося им далеким и чужим.

2.2.1. От описательной психологии Дильтея

до трансцендентальной реальности Ортеги-и-Гассета

Разработанный Дильтеем методологический подход состоит в постоянном взаимодействии «переживания» и «понимания» и опирается на «описательную психологию» и герменевтику. Описательная психология, которую Дильтей противопоставлял обычной психологии, – это наука, фиксирующая и расчленяющая внутреннюю сущность душевной жизни. Она изучает психические структуры, познает психические явления и их связи, вытекающие из нашей внутренней жизненности, и, таким образом, объясняет смысл психических актов, который скрыт от самой личности. По Дильтею, герменевтика – это учение об истолковании психических процессов. Она рассматривалась им как основной метод «наук о духе» и противопоставлялась рациональному познанию. Как считал Дильтей, для того чтобы понять историю философии, нужно уяснить себе сущность самой философии. Это понятие он выводит из внутреннего психического представления об индивидууме.

Дильтей выступал против понимания истории философии как целостной системы, проявляющейся в историческом развитии фи-

лософского познания и имеющей объективное основание. В то же время он был сторонником системности философии. По Дильтею, систематизация философских идей не основывается на объективном историческом развитии, а коренится в субъективном мире личности философа, в определенной форме философского мировоззрения. Поэтому, считал он, системы философии должны выводиться не из истории философии, а из биографии мыслителей.

Современные экзистенциалисты часто приводят это определение предмета и задач историко-философской науки, считая, что Дильтей радикально отмежевался от историчности и последовательности в развитии философской мысли прошлого, от объективности истории философии даже в идеалистическом ее понимании, выдвинув на первый план принцип иррационалистического субъективизма. Чтобы понять историю философии по Дильтею, нужно подходить к ней с позиции «философии жизни». Этот мир психических переживаний, мир человеческого духа является «историческим сознанием». В ходе исторического рассмотрения как бы поднимаются пласты наслоений прошлого – мифологические, религиозные, метафизические – и постепенно проявляется сущность самого человека. Уделяя особенное внимание природе индивидуальности, Дильтей описывает людей, страдающих от силы своего собственного сострадания, отмечая, что у многих из них к впечатлению от чужого горя примешивается чувство удовольствия (Дильтей, 1996). Вероятно, именно это чувство и удерживает созависимого в болезненной ситуации так долго, а сострадание является своеобразным оправданием его поведения.

В своей историко-философской концепции Хайдеггер исходил из субъективистского учения об историческом знании Дильтея и ницшеанского нигилизма. Вслед за Ницше он идет по пути противопоставления философии наукам и отрицает всякую научность философии. Вершина духовной путаницы достигается, когда возникает мнение, что будто бы можно обосновать метафизические положения и воззрения «научным познанием», в то время как научное познание возможно лишь на основе другого рода более высокого и более строгого знания о действительности как таковой (Кон, 1959).

Говоря об отрицании научности философии, Хайдеггер рассматривал всю ее прежнюю, более чем двухтысячелетнюю историю. По Хайдеггеру, вся предыдущая философская мысль была метафизикой, всегда сосредотачивающей свое внимание на «бытие сущего». Она рассматривала мир по принципу «субъект–объект»,

а самого человека представляла не как «бытие в себе», а как «бытие сущего», отождествляя его с «мыслящей вещью». Она не ставила вопроса о «подлинном бытии» человека, его экзистенции. Познание истинной философии (т. е. экзистенциализма) должно быть направленно на самого себя.

«Историчность существования», по Хайдеггеру, основывается на том же: единичный субъект в своем бытии как бы воспроизводит себя в прошлом, в своей ретроспективности. Историчность есть лишь наша теперешняя экзистенциальная возможность опрокинуться в прошлое. Из этой собственной «историчности существования» экспонируется историческая истина, критерием которой является субъективный мир самого историка. Суть всех рассуждений Хайдеггера сводится к тому, что история существует лишь в связи с субъективным миром ее исследователя как проекция в прошлое его экзистенции. Именно человек, по Хайдеггеру, является центром мира, и только через него возможно познание бытия вообще и «бытия-с-другими» в частности. Следовательно, проблема «бытия-с-другими» обретает абсолютно новую форму: у человека есть изначальный опыт другого, существование другого «я» не составляет уже проблемы, но проблема теперь связана с представлением «я сам» (Хайдеггер, 2011). Осознание смены локуса проблемы (от другого на себя) может привести созависимого, например, к необходимости выхода из ситуации «Я-зависимый – значимый другой».

Другим важным для нас понятием в философии Хайдеггера является «забота». Забота, по Хайдеггеру, – ключевая составляющая человеческого бытия. Суть ее в том, что любой субъект является хранителем своего собственного бытия. Он стремится устроить свое бытие наилучшим образом, реализуя те возможности, которые предоставляют ему природа и общество. Так, созависимый человек в своих межличностных отношениях стремится окружить заботой, в первую очередь, своих значимых и близких людей. Хайдеггер различает два вида заботы: антиципирующую заботу и замещающую заботу. В случае замещающей заботы созависимый сам выполняет те действия, которые должен выполнять его зависимый значимый другой, в результате чего и происходит привязка зависимого к созависимому.

Историко-философская концепция экзистенциализма наиболее, пожалуй, подробно и образно изложена у Карла Ясперса. Она основывается на понятии «великого» или «величия». Однако Ясперс не отождествлял величие с силой и проводил между ними опреде-

ленное различие: наличие силы вовсе не соответствует присутствию величия. Ясперс выделял три «внутренних критерия» величия философов. Первый критерий заключается в том, что каждый великий мыслитель имеет свое определенное «историческое одеяние». Вместе с тем они действуют во времени и одновременно вне времени, пробивая «бреши в оболочке исторически определенного времени». Они как бы предвосхищают будущее в настоящем, а свое настоящее как бы переносят в будущее.

Второй внутренний критерий Ясперс видел в том, что каждый великий философ является «самобытным» и «оригинальным в своей самобытности». Оригинальность заключается не в новизне вклада, а в духе, из которого мыслитель исходит и который его связывает со многими другими.

Третий внутренний критерий Ясперс определял как «независимость», под чем понималось не какое-то своеволие, а такая непредубежденная широта взглядов, которая соотносится с открытостью по отношению к любым философским учениям (Ясперс, 2007).

Вся персонифицированная история философии, по Ясперсу, укладывается в три группы:

- Люди, служащие мерилom для всех (Сократ, Будда, Конфуций, Иисус).
- Основоположники философствования (Платон, Кант, Спиноза, Гераклит, Лейбниц, Декарт, Юм, Паскаль, Гегель, Кьеркегор и др.).
- Мыслители различных областей человеческого знания, не относящихся к собственно философской сфере (Данте, Шекспир, Гёте, Достоевский, Кеплер, Галилей, Дарвин, Эйнштейн, Маркс, Руссо, Вольтер, Цицерон, Эхнатон, Ашока, Фридрих Великий, Гиппократ, Парацельс и др.).

Обратим внимание на то, что периодизация истории философии Ясперса составлена на основании чисто внешних форм философствования того или иного мыслителя. При таком способе периодизации нарушается не только хронологическая последовательность, но и отбрасывается исторический способ рассмотрения. Философские системы группируются в соответствии не с тем объективным содержанием, которое каждая из них содержит как определенная форма отражения действительности своего времени, а с духовным настроением того мыслителя, которому она принадлежит, с его склонностью к политическому мышлению, поэзии, критике и т. д. Филосо-

фия и ее история рассматриваются лишь как неповторимые, «оригинальные» и «самобытные» идеи мыслителя, замыкаются в личности самого философа.

Чтобы уяснить сущность экзистенциалистской (по Ясперсу) методологии философских исследований, необходимо разобраться в содержании категорий «изложение», «усвоение», «понимание», «интерпретация».

Особое место в философии Ясперса занимает понятие коммуникации. Любой человек хочет высказаться и быть услышанным, особенно философ, поэтому истинной является та философская система, которая в наибольшей степени соотносится с коммуникабельностью. Коммуникация является универсальным условием человеческого бытия и его всеохватывающей сущностью. Поскольку не существует экзистенции вне коммуникации, постольку, согласно тождественности экзистенции и свободы, вне коммуникации не может быть свободной личности. Это весьма важный тезис для наших рассуждений о глубинных причинах возникновения созависимости, ибо созависимость актуализируется именно в процессе коммуникации со значимым другим. В основе настоящей экзистенциальной коммуникации, по Ясперсу, лежит любовь и дружба, сердечные взаимоотношения людей, которые испытывают взаимную склонность. Такие отношения исключают предрассудки, эгоизм, хитрость, ложь, зависть, ненависть (Ясперс, 2013). Появление таких чувств у созависимого и делают его экзистенциально несвободным. Рассуждая об «усвоении», Ясперс исходит из того, что любая философская система содержит в себе положительные элементы, которые нужно воспринимать, усваивать, сохранять. Усвоение не может являться полемической борьбой с целью уничтожения, но становится критической борьбой в коммуникации с целью почувствовать некое единство и всеобщую взаимосвязь. Поэтому, говорит Ясперс, мы не имеем никакого абсолютного критического масштаба, с помощью которого мы могли бы оценить все существующие и существовавшие философские системы. Согласно Ясперсу, историческое знание как таковое может быть осознано только посредством усвоения его экзистенции. В связи с этим «усвоение экзистенции» должно означать именно усвоение того реального содержания, которое выражено в той или иной философской системе. Задача философии заключается в воссоздании этого «реального содержания», в его «воспроизведении», ибо только через это можно по-настоящему «усвоить» исследуемую философскую систему (Ясперс, 2007).

Понимание истории и философии у Ясперса неразрывно связано с познанием человека. В свою очередь, понимание смысла существования человека раскрывается сквозь призму времени и истории. Ясперс выделил ряд «исторических пунктов», которые, по его мнению, являются неперенными условиями любого историко-философского исследования. Во-первых, изложение должно пользоваться «отражением» образов мышления, как история искусства – репродукциями. Здесь с Ясперсом трудно согласиться, так как изложение философской проблематики невозможно без использования средств отражения, каковыми являются, прежде всего, научные понятия и категории самой философии, а не «образы мышления», как считал Ясперс (Долгов, 1991)

Ясперс отстаивает подлинность изложения философских взглядов как гарантию исторической объективности изложения. При этом вопрос о том, насколько данное произведение адекватно отражает действительность, а также о степени необходимости соотношения произведения с тем реальным содержанием, которое оно отражает, у Ясперса не возникает.

По сравнению с Хайдеггером и Ясперсом испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет относится к новому типу мыслителей, которые перешагнули узкие рамки традиционной философии, чтобы более широко осмыслить содержание духовной культуры. Его труды содержат идеи и «философии жизни», и кантианства, и экзистенциализма, однако во всех его работах приоритет отдается личности, индивидууму, соединившему в себе и микро- и макрокосмическое начало. Он рассматривает человека как духовное существо, его жизнь как универсальное событие. Единственное, чем детерминирован человек, – это обстоятельства, но, находясь в определенных обстоятельствах, человек может выбирать то или другое, выбирать какую-либо из возможностей. Здесь Ортега начинает применять терминологию экзистенциализма. Однако он идет дальше своих предшественников, рассматривая историю как систему человеческого опыта и считая, что она может быть познана только «историческим разумом».

Основу человека и истории следует искать, утверждает Ортега-и-Гассет, в «трансцендентальной реальности», которая только и остается с человеком, живет с ним, срывает все и всякие иллюзии. При помощи «трансцендентальной реальности» Ортега пытается объяснить историю, а при помощи истории – преодолеть неизбежное отчуждение человека. Он стремится преодолеть отчуждение

человека, которое происходит в процессе деятельности. Человеческая деятельность понимается им как чисто духовная и интеллектуальная. Человек может встретиться с собой не просто в «истории», а в истории в виде «исторического разума» (Ортега-и-Гассет, 1991). Используя понятие «исторический разум», Ортега стремится соединить в единое целое историю и разум, которые, по его мнению, были оторваны друг от друга, противоположены со времен античности, и применить этот «исторический разум» к исследованию феноменов человеческого общества.

Только «онтология исторической реальности» способна превратить историю в науку, считает Ортега-и-Гассет. И это, возможно, было бы правильно, если бы под «онтологией» он понимал действительную историческую реальность, а не проекцию или перспективу историка, а под «постоянными» величинами не априорно данное ядро, а объективные исторические законы, соответственно которым и развивается историческая реальность.

Подобное понимание истории лежит в основе его методологии историко-философских исследований о философах прошлого – Галилее, Декарте, Канте, Гегеле и др.

Важное методологическое значение имеет его работа о Канте. В этой работе Ортега-и-Гассет подчеркивает, что главное внимание уделяется им не философии Канта как таковой, а «отношениям между Кантом и его философией». Это положение он считает ключевым для истории философии. Результаты такого анализа проявляются весьма своеобразно. В работе о Канте Ортега связывает кантовскую философию с капитализмом через характер человека, характер буржуа. Буржуа – это тип человека, который появляется в результате осторожности и подозрительности, господствующей в современном мире. Он испытывает чувство неуверенности в себе. Ортега убежден, что характер человека той или иной эпохи играет определенную роль в создании философской теории. По мнению Ортеги, и философия, и общественный строй определяются типом человека. Он различает тип человека не только в соответствии с историческим периодом, но и в соответствии с местом, страной или национальностью (Ортега, 1991). Субъективная точка зрения Ортеги состояла в том, что он рассматривал действительность как «проекцию», как «перспективу» человека, как некий спектр личности, его продолжение. В связи с этим и история философии – это, по мнению Ортеги, та же «проекция», «перспектива», «спектр», непосредственное продолжение личности философа. А вся история философии представляется

в виде обширной панорамы «спектров» различной величины, глубины, ясности и т. д.

При таком понимании от реальности остаются лишь небольшие островки, к которым индивидуум имеет какое-то отношение (по большей части отношение осмысления и познания) и которое в некоторых случаях обладает лишь биологическими или физиологическими характеристиками. В конечном счете Ортега определяет личность, человека как исходный пункт жизнедеятельности вообще. Он дает довольно точную характеристику опасностям, угрожающим человеку. Прежде всего речь идет о состоянии отчуждения, когда изначальная реальность человека оказывается скрытой от его взора. Именно это состояние является одной из характеристик созависимого человека. В этом состоянии человека теряет себя, растворяется в значимом другом. И только в ситуации, когда согласие со всем, что делают и говорят «другие», становится абсурдным, человек мгновенно возвращается из псевдореальности и условности, в которой сопереживает другим.

2.2.2. От М. Мерло-Понти до Н. Аббаньяно

Среди представителей современной французской философии особое место принадлежит М. Мерло-Понти, за которым признается первенство в разработке на французской почве феноменологии Гуссерля и немецкого экзистенциализма. После опубликования работы «Феноменология восприятия» Мерло-Понти становится одним из ведущих французских философов и психологов, который предпринял попытку создания нового мировоззрения, опираясь не только на основные идеи феноменологии, но и на достижения современных естественных и общественных наук.

Мерло-Понти в результате своих исследований приходит к следующему пониманию феноменологии: «Феноменологию можно принимать и практиковать как способ или стиль, она существует как движение еще до того, как достигает полного философского осознания.

Филологическое комментирование текстов не дает ничего: мы находим в текстах только то, что мы в них вложили, и если история когда-либо апеллировала к нашей интерпретации, то это именно история философии. Именно в нас мы находим единство феноменологии и ее подлинный смысл. Феноменология достижима только феноменологическому методу» (Мерло-Понти, 1999, с. 7).

Мерло-Понти пытается обосновать специфику философско-психологического анализа, который должен, в отличие от методов естественных и общественных наук, дать цельное синтетическое представление о человеческом Я. С этой целью он вводит категорию «опыта мира», который лежит в основе всего человеческого познания и первичен по отношению к какому бы то ни было знанию, включая и научное. Даже если все то, что человек знает о мире, было получено с помощью науки, то и в этом случае он знает все это, исходя из своего видения или опыта мира, без которого нельзя было бы ничего сказать о символах науки.

Мерло-Понти представляет новую онтологию как вопрошающую мысль о мире, о человеке, мысль, которая в конечном итоге должна привести к порождению смысла. Он делает исходной категорией своей философии, или «новой психологии», феномен. Тотальный контакт с миром осуществляется, согласно «новой психологии» через восприятие и посредством восприятия. Первичное восприятие является основой, на которой вырастают все человеческие смыслы и значения. Каждый человек каким-то своим собственным способом реагирует свои жизненные ситуации и тем самым создает смысл, который он сообщает «другому». Согласно Мерло-Понти, философия должна отказаться от познания законов истории, поскольку она должна быть свободным творением человеческого духа, раз и навсегда порвавшего с какими бы то ни было материальными отношениями, интересами, вещами. Он развивает концепцию «истории-поэзии», призванную сокрушить рационалистическое понимание истории и философии и подменить его иррациональным постижением. Поворот философии с рационалистических, научных позиций на позиции иррационалистическо-художественного эстетизма, начатый еще Кьеркегором и подхваченный Хайдеггером и Ясперсом, нашел у Мерло-Понти свое последовательное завершение (Долгов, 1991).

Преодолеть крайности немецкого и французского экзистенциализма – такую задачу поставили перед собой представители направления «позитивного экзистенциализма», одним из основоположников которого стал профессор философии Туринского университета Н. Аббаньяно.

Содержание «позитивного экзистенциализма» Аббаньяно изложил в ряде своих работ, таких как «Введение в экзистенциализм», «История философии» и др. Он продолжает экзистенциалистскую традицию, которая рассматривает проблему человека как главную и основную в философии: «Философские проблемы действитель-

но касаются бытия человека; но не человека вообще, а единичного человека, в конкретности его существования» (Гарэн, 1965, с. 470).

Аббаньяно подчеркивает личностный характер философии и философствования, личностный смысл приобретает у него категория историчности, которую философ считает важнейшей характеристикой позитивного экзистенциализма. По Аббаньяно, историчность – это, по сути, внеисторическая переключка, трансляция усилий отдельных мыслителей, налагающая бремя ответственности на всех участников. Он рассматривает саму философию как существование. Затем он переходит к рассмотрению существования как субстанции, как проблемы, как свободы, как истории, и, наконец, он исследует такие темы, как «существование и природа», «существование и искусство». Аббаньяно полемизирует с основными модификациями экзистенциализма. Он выступает против различных форм объективизма и субъективизма Хайдеггера и Ясперса, т. е. против рассмотрения человека как некоей вещи среди других вещей или как тождества бытия и субъекта. Он не соглашается с позицией Сартра и Камю, которые говорят об абсолютной свободе человека, ибо он считает подобные утверждения «парализующими», приводящими к отрицанию существования как такового.

Аббаньяно выдвигает «позитивное» понимание возможности – «трансцендентальную» возможность, которую он понимает как единство изначальной возможности, реализуемое в настоящем и будущем. Сосуществование с другими людьми всегда предполагает уважение личности другого человека, признание его индивидуальности. Выбор конструктивен, если человек осознает неповторимость личности другого. Иногда человек, указывает Аббаньяно, не принимает никаких решений, рассеян, не владеет собой и не реализует свои возможности. Аббаньяно выявляет движение экзистенции как самоопределение человека. Он указывает, что структура экзистенции – это призыв к решению, движение, но не само решение (Аббаньяно, 1998). Именно призыв к принятию какого-либо решения является началом пути к внутренней свободе и независимости, особенно в случае созависимости.

В такой интерпретации «возможность» становится одной из основных категорий позитивного экзистенциализма и перерастает в его методологический принцип, на котором строятся историко-философские работы Аббаньяно. Так, согласно его воззрениям, развитие философской мысли постепенно ведет к инфляции идей детерминизма. Необходимость вытесняется возможностью.

Вера в какую-либо необходимость утрачивает свою значимость. На смену необходимости приходят возможности. Аббаньяно связывает крушение веры в историческую необходимость с крушением романтических иллюзий философских школ, отстаивающих идею поступательности исторического развития. Именно поэтому он отстаивает свою точку зрения на трансцендентальную возможность, понимаемую как «возможность возможности», и пытается прорвать горизонты необходимости, сделать возможность постоянным выбором человека, который не был бы обречен не этот выбор, а постоянно ощущал бы в нем внутреннюю потребность.

Аббаньяно усиленно подчеркивает значение человека и человеческих ценностей. Он еще категоричнее, чем его предшественники, сводит философию к существованию, а существование к философии. В своей истории философии он пишет: «В философии историческое рассмотрение является основным: философия прошлого, если она была действительно философией, не является заброшенной и мертвой ошибкой, но вечным источником изучения жизни. В ней, таким образом, нашла свое выражение и воплощение личность философа не только в том, что было по преимуществу его собственным достоянием, в своеобразии его опыта мыслителя и опыта жизни, но и в его отношениях с другими и с миром, в котором он жил. К этой личности мы и должны обратиться, чтобы вновь найти жизненный смысл любой доктрины. Мы должны оживить перед собой философа в его реальности исторической личности и ясно понять через тьму забытых веков или деформирующих традиций его подлинное слово, которое еще может служить нам проводником и ориентиром» (см.: Долгов, 1999, с. 276).

Индивид, по Аббаньяно, должен обращаться к великим философам прошлого, чтобы не только понять их взгляды на решение фундаментальных проблем человеческого существования, но и выработать собственно философский метод мышления, ибо для Аббаньяно, как и для Хайдеггера и Ясперса, философствование составляет одну из главных характеристик существования.

Признавая проблематичным само человеческое существование, Аббаньяно все-таки пытается освободить экзистенциализм от налета трагичности, что имеет место у Хайдеггера, Ясперса, Камю и других. Если у Хайдеггера смысл человеческого существования заключался в бытии, устремленном к смерти, если Ясперс и Сартр не раскрывали перед индивидом никаких перспектив, то Аббаньяно полагает, что рождение и смерть человека относятся к «экзистенци-

альному фундаменту существования». Рождение и смерть – не крайние пределы или границы, между которыми мечется существование; они являются фундаментальными определениями существования, которое конституирует свою сущность.

Каждое человеческое поколение, в том числе поколение основоположников различных направлений и школ экзистенциализма, создает определенный объем материальных и культурных ценностей. Проследивая тенденцию развития этого философского направления от Хайдеггера и Ясперса до «позитивиста» Аббаньяно, нельзя не отметить все возрастающий от поколения к поколению оптимизм, веру в человека, его будущее, стремление помочь ему осмыслить существование в этом трудном мире, создать, пусть иногда иллюзорные, ориентиры, базирующиеся на пластах всей предшествующей культуры.

Экзистенциалисты ставили вопрос о смысле жизни, о судьбе человека, о выборе и личной ответственности. И хотя они не использовали в своих трудах термин «созависимость» и не обсуждали этот феномен, характерные черты человеческого существования с позиций экзистенциализма согласуются с основными качествами созависимого человека: он часто чувствует бессилие, неспособность контролировать события, он дезориентирован, социально изолирован и поэтому как будто самоотстраняется от действенной активной позиции.

Экзистенциальная проблема созависимого человека – это необходимость почувствовать свою жизненную силу, принять ответственность за каждое свое действие, ощутив себя хозяином собственной жизни, т. е. выработать свою стратегию экзистенциально наполненной жизни.

2.2.3. Взаимосвязь экзистенциальной наполненности личности и созависимости

Представления о экзистенциальной наполненности вытекают из концепции смысла В. Франкла. Смысл человеческой жизни, по Франклу, всегда определяется обществом. Особую роль он отводит человеческой ответственности. «Бытие человека представляет собой ответственность, вытекающую из конечности его жизни» (Франкл, 1990, с. 202). Франкл полагал, что смыслы не могут быть даны человеку произвольно врачом, другом или родителями. «Конечно, человек свободен в ответе на вопросы, которые задает ему жизнь. Но эту

свободу не следует смешивать с произвольностью. Ее нужно понимать с точки зрения ответственности...» (там же, с. 293). Франкл вводит в оборот термин «экзистенциальный вакуум», обозначая им испытываемое человеком чувство бессмысленности и опустошенности. Он полагает, что жизнь наполнена смыслами по определению, и главный смысл – в страдании и любви. Казалось бы, созависимость – положительное состояние человека: ведь жизнь созависимого наполнена смыслом (прожить жизнь значимого другого). Однако ключевым понятием здесь все же является *ответственность* за свою (именно *свою*) жизнь.

Духовность, по мнению Франкла и его ученика и последователя А. Лэнгле, присуща только человеку, именно в ней без редукции отражается *специфически человеческое в человеке*. Главными условиями полноценного существования личности (они же – условия проживания смысла ситуации), согласно экзистенциальной психологии, являются четыре ее способности: самотрансценденция, самодистанцирование, свобода и ответственность (см.: Майнина, Васанов, 2010).

С целью эмпирически подтвердить гипотезу о связи созависимости с экзистенциальной наполненностью личности мы приступили к следующей серии эксперимента.

Нашими испытуемыми стали студенты непсихологического вуза г. Москвы (РГУ им. А. Н. Косыгина) – 30 юношей и девушек. Выбор испытуемых был обусловлен стремлением к изолированию исследования от внешних переменных. Для выявления профиля созависимости предлагался наш опросник, а для диагностики экзистенциальной наполненности личности была предложена «Шкала экзистенции» (ШЭ) А. Лэнгле, К. Орглер (адаптация и стандартизация И. Н. Майниной и А. Ю. Васанова, 2010).

Несколько пояснений, касающихся опросника «Шкала экзистенции» (ШЭ). Методика была разработана А. Лэнгле в рамках экзистенциального анализа. Суть этой методики состоит в том, что чем больше человек способен к выходу за пределы себя, умеет жить в соответствии с выбранными им ценностями, знает важное в ситуации и доверяет себе, тем больше его жизнь будет свободной, осмысленной и ответственной (экзистенция). В опросник первоначально входило 46 вопросов, которые измеряли степень экзистенциальной наполненности личности – того, насколько человек чувствует, что его жизнь является наполненной, доволен ли он собой в своей жизни; доволен ли он тем, как он принимает решения, тем, что он делает и как выстраивает свою жизнь.

Опросник состоит из 4 субтестов, которые соответственно измеряют: *Самодистанцирование* (*SD*) (способность отойти от самого себя на некоторую дистанцию, в результате чего взгляд на мир становится более свободным, а человек «выходит» за рамки себя и смотрит на ситуацию со стороны); *Самотрансценденцию* (*ST*) (способность человека почувствовать, что является важным и правильным с точки зрения его ценностей; способность экзистенциально быть с другими людьми и дать им затронуть свои чувства); *Свободу* (*F*) (способность найти в мире возможности); *Ответственность* (*V*) (степень воплощения собственных решений в жизнь).

Сумма самодистанцирования и самотрансценденции образует параметр *Person* ($SD+ST = P$), который соотносится с внутренним миром человека и измеряет его способность ориентироваться в нем. Сумма свободы и ответственности – параметр *Экзистенция* ($F+V = E$). Он измеряет степень соотношения человека с внешним миром – то, как человек обходится с миром, его контакт с ним. Параметр *Person* и параметр *Экзистенции* суммируются и дают *Общий показатель экзистенциальной наполненности* ($P+E = G$).

Для обработки данных использовалась программа Statistica 7.0. Для анализа применялся коэффициент корреляции.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был проведен корреляционный анализ связей между шкалами используемых опросников. Результаты проведенного корреляционного исследования представлены в таблице 2, в которую внесены только значимые корреляции.

Между шкалами методики ШЭ и вопросами опросника «Профиль созависимости» были выявлены 70 значимых корреляций. В основном наблюдались отрицательные корреляции (51 из 70). Обсудим подробнее взаимосвязи между показателями опросников.

Например, значимые отрицательные корреляции получены по шкале *самодистанцирование* (*SD*) по методике ШЭ и по целому ряду утверждений опросника созависимости: № 2 ($r = -0,43$ при $p < 0,05$), 14 ($r = -0,56$ при $p < 0,05$), 19 ($r = -0,32$ при $p < 0,05$), 27 ($r = -0,38$ при $p < 0,05$), 28 ($r = -0,46$ при $p < 0,05$). Эта же шкала положительно коррелирует с утверждениями № 11 ($r = 0,41$ при $p < 0,05$), 15 ($r = 0,24$ при $p < 0,05$), 18 ($r = 0,23$ при $p < 0,05$). Результаты свидетельствуют о том, что чем более наши испытуемые вовлечены в жизнь других людей, чем выше они ценят одобрение своих мыслей и поступков другими, чем ниже у них самооценка и желание просить о помощи, получать подарки, тем менее развита способность

Таблица 2

Значимые корреляции между шкалами опросника ШЭ и вопросами опросника «Профиль созависимости» (при $p < 0,05$)

№ вопроса	SD	ST	person	F	V	экзист	G
1		-0,45*	-0,38*	-0,70*	-0,53*	-0,69*	-0,54*
2	-0,43*		-0,37*				
8				-0,34*			
14	-0,56*	-0,38*	-0,51*		-0,43*	-0,37*	-0,49*
17				-0,48*		-0,42*	
19	-0,32*						
20				-0,48*		-0,34*	-0,32*
21		-0,47*	-0,31*	-0,55*	-0,42*	-0,55*	-0,43*
22				-0,42*			
23		-0,63*	-0,51*		-0,34*		-0,47*
25				-0,46*	-0,31*	-0,43*	-0,18
27	-0,38*	-0,31	-0,38*	-0,44*		-0,36*	-0,40*
28	-0,46*		-0,40*	-0,36*	-0,48*	-0,48*	-0,46*
11	0,41*						
15	0,24*	0,55*	0,48*	0,30*	0,60*	0,52*	0,53*
18	0,23*						
29		0,35*			0,37*	0,34*	0,29*
30		0,56*	0,48*	0,61*	0,48*	0,62*	0,57*
Общая оценка		-0,24*		-0,44*		-0,28*	

отойти от самого себя на некоторую дистанцию, взгляд на мир становится менее свободным, практически они не способны посмотреть на себя и свою ситуацию отстраненно. С другой стороны, чем более они свободны в развитии способности дистанцироваться от травмирующей ситуации, тем лучше они себя чувствуют, помогая другим, тем более они любят одаривать значимых других и тем труднее им осознавать свои собственные чувства. Именно это делает крайне затруднительным их осознание проблемы собственной созависимости.

Действительно, как видно из приведенной таблицы, все результаты можно разделить на две условные группы. В одной груп-

пе шкалы методики ШЭ отрицательно коррелируют с утверждениями опросника созависимости:

- № 1 Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми;
- № 2 Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения;
- № 8 Я думаю о том, как себя чувствуют другие;
- № 14 Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно;
- № 17 Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других;
- № 19 Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри;
- № 20 Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение;
- № 21 Мне трудно принимать решения;
- № 22 Я боюсь быть обиженным или отвергнутым;
- № 23 Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств;
- № 25 Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства;
- № 27 Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки;
- № 28 Все, что я чувствую, думаю или говорю, – недостаточно хорошо.

В другую группу попали утверждения опросника на созависимость, которые положительно значимо коррелируют со шкалами методики ШЭ:

- № 11 Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям;
- № 15 Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь;
- № 18 Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент;
- № 29 Я перфекционист;
- № 30 Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации.

Такие результаты приводят нас к определенному выводу: чем менее экзистенциально наполнен человек, тем более он созависим. Казалось бы, что так и должно быть. Однако, если рассмотреть по-

дробно высказывания методики ШЭ, можно обнаружить, что они существенно перекликаются с утверждениями опросника по созависимости. А это значит, что корреляция должна была бы быть исключительно положительной. Одна из основных ценностей в экзистенциальной психологии – это направленность на другого, поиск смысла в любви к ближнему, забота о других. А одним из признаков созависимости является слишком глубокое погружение в заботу о значимом другом, когда смыслом жизни становится жизнь другого. Почему же это приводит к трагедиям? Нет ли здесь противоречия? Мы полагаем, что ответом может служить еще один результат нашего исследования. А именно значимая отрицательная корреляция суммы оценок всех утверждений опросника по созависимости со шкалой F (свобода) методики ШЭ – $r = -0,44$ при $p < 0,05$. Свобода человека конечна и не тождественна всемогуществу. Она ограничена внешними условиями, а также физическими возможностями, поэтому это «свобода для» принятия на себя ответственности за себя и за осмысленность собственной жизни. Человек признается свободным условно, поскольку он не может делать все, что хочет. «Свобода» человека заключается в его способности принимать решения (см.: Майнина, Васанов, 2010). Наш результат показывает, что чем более свободен (в экзистенциальном смысле) человек, тем менее он созависим.

Путь к экзистенциальным глубинам общения со значимым другим очень не прост, не очевиден, не имеет какой-то одной гарантированной траектории и всегда уникален. А самое главное: этот путь к личности другого берет начало в собственном внутреннем мире, и успех в налаживании экзистенциального контакта, в выстраивании «мостика» на глубине зависит от способности идти по этому пути, внимательно всматриваясь, тонко чувствуя и чутко прислушиваясь к каждому шагу и его последствиям.

2.3. Созависимость и одиночество

Одиночество определяется как эпизодически возникающее острое переживание беспокойства и напряжения, связанное с неудовлетворенным стремлением иметь дружеские или интимные отношения. Чувство одиночества провоцирует появление ощущения непонимания и неприятия себя другими людьми. Одинокому человеку кажется, что у него нет и не будет близких отношений, основанных на взаимном принятии, любви и понимании.

Страх одиночества созависимого толкает его на долгие деструктивные отношения. По сути, страх одиночества, которым оправдывают себя созависимые, рассказывая о причинах такой удивительной сверхтерпимости, – это переживание из-за потери внутренней целостности и внешней гармонии с миром. Созависимые осознают, что в их жизни нарушен баланс между желаемым и реальным качеством социального общения. Иногда именно страхом одиночества они объясняют и другие проявления дискомфорта, такие как скука, депрессия, опустошенность и тревожность. Анализируя свои отношения с другими людьми, они не связывают себя с окружающим социальным пространством, с неспособностью принять собственный внутренний мир как ценность.

Действительно, созависимые люди ориентированы на создание комфортных условий существования значимого другого. При этом они постоянно требуют одобрения своих действий, признательности за принесенную жертву, забывая, что никто их не просит о жертве. Многие поступки созависимых продиктованы страхом, который является основой развития любой созависимости. Это и страх столкновения с реальностью, и страх быть брошенным, и страх остаться в одиночестве в этой трудной и внутренне опустошенной жизни. Страх одиночества сковывает свободу выбора. Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен им, полон тревожных ожиданий, плохих предчувствий. В таких обстоятельствах они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира и присутствия других любимых людей в этом мире. При созависимости растет устойчивость к эмоциональной боли. Они ищут истину вне себя, они чрезвычайно заняты другим, «важным», на их взгляд, делом. Собственное поведение созависимых вытекает из убежденности, что именно они ответственны за чувства, мысли, поступки других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие и даже за их судьбу. Взвалив на себя непосильную ношу, созависимые утрачивают контроль над своими чувствами, над своим поведением и над всей своей жизнью. Чувство субъективного ощущения одиночества, вдруг осознанного ими, толкает их на поиск новых деструктивных отношений, поэтому, потеряв одни созависимые отношения, человек будет искать себе новый объект для «растворения» в нем, так как не успел или не захотел выстроить свое собственное полноценное Я заново.

Целью эмпирического исследования является определение взаимосвязи уровня субъективного одиночества с созависимостью.

Испытуемые: 32 респондента (10 – мужского пола, 22 – женского пола), студенты высших учебных заведений Москвы. Возраст испытуемых – от 18 до 25 лет.

Методики: опросник «Профиль созависимости» (Артемцева, 2012) и методика диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (Райгородский, 1998).

Для выявления взаимосвязи между уровнем одиночества и уровнем созависимости был проведен корреляционный анализ (Statistica 7). Исследование показало очень высокий коэффициент корреляций субъективного ощущения одиночества с общим показателем созависимости:

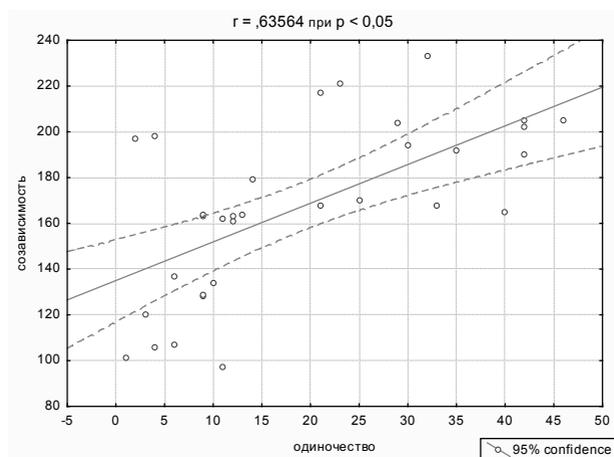


Рис. 3. Корреляция показателей субъективного уровня одиночества и созависимости

Это свидетельствует о том, что чем более человек считает себя одиноким, тем он более созависим.

Рассмотрим подробнее, с оценками каких высказываний опросника «Профиль созависимости» мы получили значимые корреляции (см. таблицу 3):

- № 9 Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят ($r = 0,35$ при $p < 0,05$);
- № 14 Я прошу о помощи и сочувствии к себе только тогда, когда я болен, да и то неохотно ($r = 0,39$ при $p < 0,05$);
- № 15 Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь ($r = 0,38$ при $p < 0,05$);

Таблица 3
Значимые корреляции высказываний опросника «Профиль созависимости» и уровня одиночества

Созависимость	Одиночество
высказывание 9	0,35
высказывание 14	0,39
высказывание 15	0,38
высказывание 16	0,47
высказывание 17	0,43
высказывание 18	0,54
высказывание 19	0,63
высказывание 20	0,45
высказывание 21	0,46
высказывание 22	0,59
высказывание 27	0,63
высказывание 28	0,76
высказывание 33	0,44
Общий балл	0,64

- № 16 Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют ($r = 0,47$ при $p < 0,05$);
- № 17 Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других ($r = 0,43$ при $p < 0,05$);
- № 18 Мне сложно осознать, что именно я чувствую в данный момент ($r = 0,54$ при $p < 0,05$);
- № 19 Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри ($r = 0,63$ при $p < 0,05$);
- № 20 Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение ($r = 0,45$ при $p < 0,05$);
- № 21 Мне трудно принимать решения ($r = 0,46$ при $p < 0,05$);
- № 22 Я боюсь быть обиженным или отвергнутым ($r = 0,59$ при $p < 0,05$);
- № 27 Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности и подарки ($r = 0,63$ при $p < 0,05$);

№ 28 Все, что я чувствую, думаю или говорю недостаточно хорошо ($r = 0,76$ при $p < 0,05$);

№ 33 Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих ($r = 0,44$ при $p < 0,05$).

Действительно, чем выше оценка созависимости, тем выше уровень субъективного ощущения одиночества. Видимо, одинокий человек, пытаясь найти собственное Я, идентифицируется с другими людьми, пытается быть нужным, вследствие чего живет какое-то время чувствами другого, компенсируя свое состояние одиночества чувством нужности другим. Одинокий человек стремится раствориться в другом субъекте, поэтому он готов изменять свою точку зрения, чтобы не потерять партнера как объект своей созависимости. В его поведении наблюдается податливость и чрезмерная забота, он готов пожертвовать своим личным временем, интересами и личностным развитием для удовлетворения потребностей другого человека. В силу того, что одинокие люди не способны разобраться в собственных чувствах и эмоциях, они идентифицируют себя со своим значимым другим и воспринимают его переживания как свои собственные. В итоге, чтобы не чувствовать себя одиноким, человек выбирает объект и «погружается» в него, проживая его жизнь, думая как он, удовлетворяя его потребности. Таким образом, субъективно одинокий человек компенсирует свое одиночество, думая, что его жизнь наполнена эмоциями и заботой, но на самом деле это иллюзия, так как все его действия и мысли направлены не на себя и свое развитие, а на объект своей созависимости.

2.4. Созависимость и ревность

Поскольку межличностные отношения являются наиболее важными и иногда даже смыслообразующими в жизни индивида, представляется вполне естественным тот факт, что угроза потери отношений вызывает сильные эмоции и желание предотвратить такую развязку. Ревность – это явление, имеющее право на существование в той же мере, как явление печали и горя, переживаемого в случае потери близкого человека. Общепринято, что ревность – это неприятное болезненное чувство, разрушающее отношения, причем ревнивцы превращают в кошмар не только свою собственную жизнь, но и жизнь того, кого они ревнуют. Однако ревность может быть и порождением собственнических притязаний созависимого партнера.

Изучением проблемы ревности занимались многие ученые. В философско-психологической литературе существуют различные определения ревности. Р. Декарт рассматривал ревность как один из видов эмоционального состояния человека, как вид страха при желании сохранить за собой обладание каким-нибудь благом. Б. Спиноза считал, что ревность – обратная сторона любви. В индивидуальной психологии А. Адлера ревность трактуется в качестве проявления комплекса неполноценности, К. Хорни в неофрейдистской концепции определяла ревность как форму проявления невротической потребности в любви. Психологами наиболее часто ревность рассматривается как компонент чувства любви. Так, Г. В. Андреева определяет ревность как «составную часть половой любви, интимной дружбы, силы влечения...». Автор также указывает на наличие так называемой «установки на ревность», которая определяется как «внутренняя готовность встретиться с изменой, обманом, предательством любимого человека» (Андреева, 2005, с. 227). Как правило, такие установки интроецируются в процессе социализации личности, являясь зачастую следствием наблюдаемой неверности родителей, близких друзей, результатом несчастной любви. Тогда же может сформироваться и так называемая предусмотрительная ревность, при которой от партнера ожидают постоянной демонстрации «благопристойного поведения». Приведенные взгляды на это явление далеко не однозначны. Эта неоднозначность вызвана расхождением во мнениях касательно происхождения чувства ревности. Некоторые авторы используют понятия «ревность» и «зависть» как синонимичные. Одни определяют «ревность» как более широкое понятие, чем «зависть», поэтому считают возможным использовать только понятие «ревность». К. Изард, например, пишет: «Ревность пробуждает такие фундаментальные эмоции, как страх и гнев. Возможность лишиться любви и всего, что связано с ней, порождает у человека страх. Любовь, кроме всего прочего, означает чувство защищенности и безопасности. Эмоция гнева, также представленная в феномене ревности, возникает тогда, когда человек ощущает, что все его попытки сохранить позицию в отношениях с любимым человеком, вернуть его внимание, любовь, чувство безопасности, бесплодны» (Изард, 2000, с. 204).

Интересен взгляд отечественного психолога Н. Наричина: «Ревность – это страх потери власти. Практически каждый стремится управлять хоть какой-то малостью. Но за все в жизни приходится платить. Так, и за ощущение господства приходится платить стра-

хом это господство потерять. Ревность поэтому и знакома многим людям, что все эти люди так или иначе стремятся кем-то распоряжаться. Кстати, физиологические реакции организма при чувстве ревности и ощущении страха одинаковы. Ревность сродни трусости. Это не высокое чувство, доказывающее наличие любви, а постоянная неуверенность в собственных силах и боязнь не справиться с управляемым объектом. Ревность – это чувство бессознательного отражения собственной слабости» (Нарицын, 2013).

Несмотря на различные точки зрения на психологическую природу ревности, в одном мнения ученых сходятся: понятие «ревность» неотрывно от понятия «любовь». Однако нельзя не отметить наличия достаточно большого числа индивидов, настолько неадекватно реагирующих на определенные ситуации, что возникают сильные сомнения по поводу нормальности происходящего – так может ли феномен ревности являться нормальным для индивида? Наибольшее количество публикаций на данную тему описывают ревность как психопатическое проявление обыденной жизни субъекта, красочно обрисовывают ее негативные проявления и разрушительные воздействия на психику. И лишь в заключении авторы достаточно небрежно замечают, что приступам ревности подвержено абсолютное большинство индивидов.

Ревность как социально-психологический феномен является очень сложным образованием, поскольку затрагивает различные сферы человеческой личности: эмоционально-волевою, когнитивную, поведенческую, морально-нравственную. Если говорить о феномене ревности как таковом, нельзя не учитывать, что нет четких границ и определений того, что может послужить причиной для ревности. Порой ревность возникает как бы ниоткуда. Ее причины носят сугубо индивидуальный характер. Согласно статистике, около 11% разводов происходят на почве ревности, а в каждом пятом разводе ревность одного из супругов сыграла существенную роль в распаде пары. Мы рассматриваем ревность как качество личности, и определение этого качества у человека позволяет говорить о каких-то его психологических особенностях, в частности, о его созависимости. Там, где не удовлетворена потребность в любви, возникают созависимые отношения и ревность как форма проявления созависимости. В таких отношениях ревнивец является зависимым от своей ревности, а его партнер неизбежно становится созависимым. Человек, которого ревнуют, регламентирует свою жизнь таким образом, чтобы не спровоцировать приступ ревности

у своего партнера (подобным образом ведут себя и жены алкоголиков). Ревность бывает разных видов, но для исследования была выбрана ревность в интимных отношениях мужчины и женщины. Мы определяем ревнивого человека как личность, подозревающую своего любимого человека в неискренности и изменах, это тот, кто ведет себя как собственник и старается во всем контролировать партнера и его жизнь, который сильно привязан к объекту своих чувств и проживает чужую жизнь вместо того, чтобы жить своей собственной. Ревнивец боится потерять возлюбленного или возлюбленную и везде видит угрозу своим отношениям с ним (или с нею). Выраженность ревности у человека может зависеть и от его опыта прошлых взаимоотношений. В характеристиках ревнивого и созависимого человека очень много общего. Это и низкая самооценка, и тревожность, и недоверие к себе и к жизни, и стремление поглотить внутреннее пространство партнера, руководить и манипулировать им.

С. Гаврилова под нашим руководством провела эмпирическое исследование с целью проверить гипотезу, согласно которой *уровень ревности взаимосвязан с гендерной принадлежностью и созависимостью*.

Испытуемые: 44 респондента (22 мужского и 22 женского пола), не состоящих в браке, но имеющих опыт серьезных взаимоотношений традиционного характера. Возраст испытуемых – от 23 до 35 лет. Образование не ниже среднего. Критериями отбора являлись возраст и положительный ответ на вопрос, имел ли испытуемый опыт переживания чувства ревности.

Методики: тест на диагностику ревности (интернет-ресурс), опросник «Профиль созависимости» (Артемцева, 2012), методика Дембо–Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) с добавлением шкалы «Ревность».

Условия проведения. Исследование проходило в индивидуальной форме. Испытуемым предлагался регистрационный бланк для заполнения, в котором было необходимо указать пол и возраст, уровень образования, свои инициалы и, соответственно, заполнить бланки согласно приложенной инструкции.

Результаты, их обработка и обсуждение

Все оценки по каждому тесту были помещены в общую таблицу первичных данных. Эта матрица была подвергнута обработке статистическими методами с помощью компьютерной программы Statist-

та 7. Для анализа данных с целью подтверждения гипотезы о связи измеряемых характеристик с уровнем ревности мы использовали корреляционный анализ.

В первую очередь рассмотрим результаты теста на диагностику уровня ревности. Оказалось, что очень высокие или очень низкие результаты по уровню ревности набрали немногие респонденты. В основном испытуемые показали средний уровень ревности. Данные представлены в таблице 4.

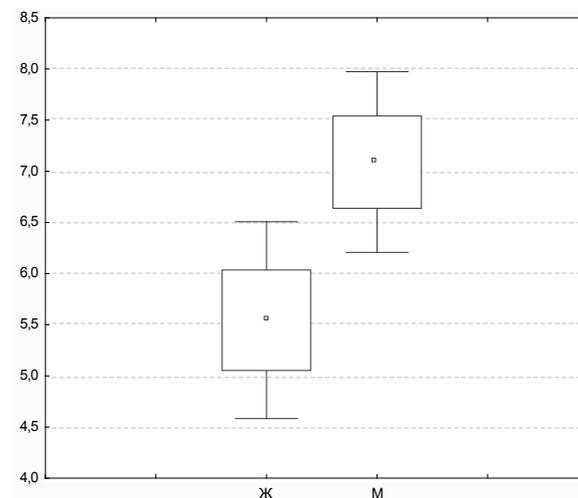
Таблица 4
Показатели уровня ревности

Испытуемые	Уровень ревности		
	Низкий	Средний	Высокий
Мужчины	3 человека	14 человек	5 человек
Женщины	3 человека	15 человек	4 человека

Среднее значение уровня ревности по нашей выборке приблизительно составило 23,4 балла. Учитывая, что для исследования были отобраны только респонденты, испытавшие хоть однажды чувство ревности, мы полагаем, что даже низкий уровень ревности свидетельствует о ревности человека.

Одной из предполагаемых психологических особенностей ревнивого человека, связанных с уровнем ревности, по нашей исследовательской гипотезе, была гендерная принадлежность. С целью проверки этой связи мы, во-первых, провели корреляционный анализ, который показал отсутствие статистически значимой взаимосвязи уровня ревности и гендерной принадлежности. И мужчины и женщины оказались одинаково ревнивыми. Дальнейшая обработка результатов показала различия в характере взаимосвязей уровня ревности с созависимостью. С целью проверить, есть ли все-таки различия в оценках мужчин и женщин, мы применили Т-критерий Стьюдента. Статистически значимыми оказались лишь различия оценок одного высказывания опросника «Профиль созависимости»: $T = 2,49364$ при $p = 0,02$.

Мужчины считают, что им необходимо быть «нужными», чтобы взаимодействовать с окружающими людьми, а женщины так не считают. Этот результат выявил необходимость в дальнейшем рассматривать показатели групп женщин и мужчин диффе-



№1. Я должен быть "нужным", чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми.

Рис. 4. Статистически значимые различия между оценками первого высказывания мужчин и женщин по первому вопросу «Профиля созависимости»

ренцированно. (Общая матрица первичных данных – и мужчин и женщин – была также подвергнута обработке с помощью методов математической статистики и показала те же тенденции, что и по группам.)

Для респондентов мужского пола сила ревности оказалась напрямую связана с созависимостью ($r = 0,49$ при $p \leq 0,05$), т. е. чем выше созависимость у мужчин, тем выше уровень ревности. «Растворяясь» в значимом другом, созависимые люди полностью живут интересами этого человека, и если они будут ощущать, что человек кому-то симпатизирует, они будут воспринимать это как угрозу личностной целостности.

Как показано в таблице 5, в нашем исследовании была выявлена положительная корреляция *уровня ревности* мужчин с оценками высказываний:

№ 5 Я акцентирую все свое внимание на заботе о других ($r = 0,51$ при $p < 0,05$);

№ 7 Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них ($r = 0,50$ при $p < 0,05$);

Таблица 5

Значимые корреляции уровня ревности, самооценки и высказываний опросника «Профиль созависимости» у мужчин при $p < 0,05$

Показатели	Высказывания							
	№ 5	№ 7	№ 8	№ 9	№ 10	№ 11	№ 13	№ 16
Уровня ревности (мужчины)	0,51	0,5	0,53	0,53		0,52	0,70	0,59
Самооценки ревности (мужчины)					0,44			

№ 8 Я думаю о том, как себя чувствуют другие ($r = 0,53$ при $p < 0,05$);

№ 9 Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят ($r = 0,52$ при $p < 0,05$);

№ 11 Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям ($r = 0,52$ при $p < 0,05$);

№ 13 Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие ($r = 0,70$ при $p < 0,05$);

№ 16 Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют ($r = 0,59$ при $p < 0,05$).

И самооценки ревности с высказыванием:

№ 10 Я спокоен и очень эффективен в чьей-либо критической ситуации ($r = 0,44$ при $p < 0,05$).

Это свидетельствует о том, что чем выше уровень ревности, тем более мужчина акцентирует внимание на заботе о своей любимой. Он всегда старается думать о том, как себя чувствует его спутница, пытается предугадать и исполнить желания возлюбленной. Он чувствует себя хорошо, когда откладывает собственные заботы и дела, чтобы сделать что-то приятное, полезное, нужное для своей избранницы. В итоге возникает навязчивая заботливость с недостатком уважения личного пространства другого человека, своей девушки. И чем выше он оценивает свою ревность, тем более уверенным и эффективным ощущает себя в критических ситуациях.

Как показано в таблице 6, в результате корреляционного анализа выявилась отрицательная корреляция уровня ревности женщин с оценками высказываний опросника «Профиль созависимости»:

Таблица 6

Значимые корреляции уровня ревности, самооценки и высказываний опросника «Профиль созависимости» у женщин при $p < 0,05$

Показатели	Высказывания						
	№ 1	№ 6	№ 10	№ 12	№ 15	№ 16	№ 33
Уровень ревности (женщины)	-0,47	-0,53		-0,42			
Ревность. Самооценка женщины			-0,46		0,43	-0,50	0,44
Ревность. Притязания (женщины)		-0,43				-0,43	0,43

№ 1 Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми ($r = -0,49$ при $p < 0,05$);

№ 6 Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе ($r = -0,53$ при $p < 0,05$);

№ 12 Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают ($r = -0,42$ при $p < 0,05$).

Самооценка женщинами своей ревности отрицательно коррелирует с высказываниями:

№ 10 Я спокоен и очень эффективен в чьей-либо критической ситуации ($r = -0,46$ при $p < 0,05$);

№ 16 Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют ($r = -0,50$ при $p < 0,05$);

Положительно коррелирует самооценка ревности у испытуемых женского пола с высказываниями:

№ 15 Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь ($r = 0,43$ при $p < 0,05$);

№ 33 Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих ($r = 0,44$ при $p < 0,05$).

Также была выявлена отрицательная корреляция уровня притязаний относительно ревности у респондентов женского пола с высказыванием:

№ 6 Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе ($r = -0,43$ при $p < 0,05$);

№ 16 Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют ($r = -0,50$ при $p < 0,05$).

Положительно коррелирует уровень притязаний ревности у респондентов женского пола с высказыванием:

№33 Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих ($r = 0,43$ при $p < 0,05$).

Получается, что для ревнивой девушки не характерно поведение социальной вовлеченности, ей не присуще стремление к постоянному общению и желание быть в центре всеобщего внимания. Такая женщина обращена «внутри» себя, сконцентрирована на своих ощущениях, чувствах и эмоциях. Ревнивые женщины в своем общении выдерживают существенную дистанцию, не обращаются к другим с советами и попытками разъяснить окружающим, что они на самом деле чувствуют и думают. Но тем не менее они могут идти на уступки в отношениях, изменить свое мнение, чтобы избежать гнева со стороны окружающих. Они любят дарить подарки и заботиться о любимых. Можно сказать, что это тактичные и вовлеченные именно в близкие взаимоотношения девушки, которые с особой тщательностью отбирают свои социальные контакты. Созависимость у респондентов женского пола имеет обратно пропорциональную связь с самооцениванием ревности ($r = -0,30$, при $p = 0,05$). Чем более созависимы наши испытуемые, тем менее ревнивыми они себя считают. И, наоборот, чем более низкие показатели они получили по созависимости, тем более высоко они оце-

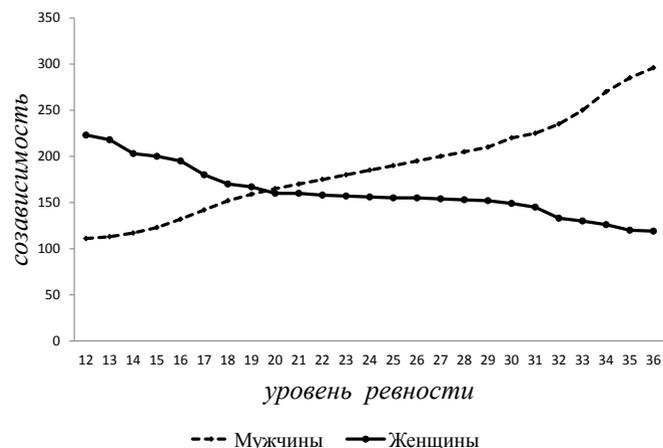


Рис. 5. Соотношение ревности и созависимости респондентов мужчин и женщин

нили своей уровень ревности. Мы можем объяснить это следующим образом. Возможно, при созависимости девушки настолько растворяются в своей любви, что их поведение с упреками, с желанием постоянного контроля возлюбленного и всех его действий кажется им нормой и не расценивается ими как проявление ревности.

С одной стороны, мы выявили, что ревность является неотъемлемой частью созависимости, с другой – анализ литературы по проблеме созависимости указывает, что созависимому присуща низкая самооценка. В связи с этим мы решили более детально проанализировать результаты методики Дембо–Рубинштейн. С целью проверить, какие качества личности связаны с ревнивостью респондентов, мы провели корреляционный анализ. С завышенным уровнем притязаний положительно коррелирует ревность как у женщин, так и у мужчин. Значения для мужского пола составили $r = 0,43$, у женщин $r = 0,56$, $p \leq 0,05$. Уровень притязаний личности – это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Получается, что раз человек предъявляет к себе повышенные требования, то и к другим его требования будут не ниже.

Также мы получили значимую корреляцию респондентов-женщин при оценке притязаний своего характера ($r = -0,54$, $p \leq 0,05$). Таким образом, чем ниже притязания, тем выше уровень ревности, и наоборот, чем выше притязания, тем уровень ревности ниже. Как мы уже знаем, уровень притязаний – это желаемый уровень самооценки личности (уровень образа Я), проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой. Стремление к повышению самооценки в том случае, когда человек имеет возможность выбрать степень трудности очередного действия, порождает конформизм двух тенденций: с одной стороны, стремление повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, а с другой стороны, снизить притязания, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более трудные задачи, при неуспехе – снижается. Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но, прежде всего, тем, что иногда смутно осознается и плохо учитывается прошлый успех или неудача. Еще в начале XX в. американский психолог У. Джонс высказал важную мысль о том, что определяющий компонент образа Я личности – самоуважение – характеризуется отношением действительных достижений к тому, на что человек претендует, рассчитывает.

Понятие самоуважения многозначно. Во-первых, это чрезвычайно важный компонент самосознания; а во-вторых, оно подразумевает и удовлетворенность собой, и принятие себя, и чувство собственного достоинства, и положительное отношение к себе, и согласованность своего личного и идеального Я. Таким образом, можно сделать вывод, что девушки, успешно пережившие взаимоотношения в прошлом, уважают себя. Они настроены на благоприятный период в своей жизни и на успех. Уровень их ревности ниже, чем у тех женщин, которые не удовлетворены собой и сохраняют стремление к избеганию неудач в своей жизни. Они все время «перестраховываются», подвергая своего партнера постоянным проверкам. Женщины в целом больше, нежели мужчины, принимают свою ревность как часть себя и своих чувств, это можно понять по тому, что их уровень притязаний не сильно отличается от уровня самооценивания своей ревности. Тем не менее различия оказались статистически значимыми ($T = 5,687899$ при $p = 0,000012$). У респондентов мужского пола уровень притязаний по ревности значительно отличается от фактического уровня ревности ($T = 3,017482$ при $p = 0,006$), это доказывает, что они не признают за собой данную черту как должное и хотели бы, чтобы партнер имел значительно более низкий уровень ревности.

В нашем исследовании мы получили результат, свидетельствующий о том, что уровень ревности положительно коррелирует с завышенной самооценкой у мужчин ($r = 0,45$ при $p \leq 0,05$). Для респондентов женского пола коэффициент корреляции составил $r = 0,46$ при $p \leq 0,05$.

Любопытный результат мы получили при оценивании женщинами уровня притязаний касательно собственного ума и уровня собственной ревности. Эти два показателя оказались обратно пропорционально связаны ($r = -0,34$ при $p = 0,05$). Чем выше уровень умственных способностей в представлении женщин и чем выше та планка, которую они для себя считают возможной, тем ниже их ревность. И чем ниже эта планка, тем выше уровень их ревности. Получается, что чем больше женщины способны к пониманию других и себя, тем менее они ревнивы. Можно предположить, что это результат рационализации ситуации, которая так или иначе рассматривается как повод для ревности или же готовности взглянуть на ситуацию со стороны всех ее участников. Чем менее осознана ревность у наших респондентов женского пола, тем больше они ревнуют своего избранника.

Для испытуемых женского пола мы получили значимую корреляцию между уровнем самооценивания ими своего авторитета у сверстников и уровнем присущей им ревности, они оказались противоположно зависимы ($r = -0,4$ при $p = 0,05$). При высокой оценке ими своего авторитета уровень их ревности был довольно низким, и наоборот. Те девушки, которые считают, что не пользуются особым авторитетом среди сверстников, оказались наиболее ревнивы. Также испытуемые-женщины, которые показывали высокие результаты по уровню притязаний на наличие авторитета у сверстников, имели низкие показатели по уровню ревности, а те, которые имели низкие притязания, обладают высоким уровнем ревности ($r = -0,34$ при $p = 0,05$). Получается, что обладание авторитетом у сверстников, по мнению девушек, создает некий статус, поэтому мужчины в отношениях с ними не станут смотреть на сторону. Если девушка думает, что среди своих друзей, знакомых и в окружении ее избранника ее персону не оценивается высоко, не вызывает уважения, то и возлюбленный в таком случае при любом удобном случае может поддаться искушению. Аналогичным образом можно разъяснить и корреляцию уровня ревности и притязаний относительно авторитета женщины среди сверстников.

Вполне объяснимые результаты мы получили и при подсчете корреляции между самооцениванием женщин своей внешности и уровнем их ревности. Они оказались связаны противоположным образом ($r = -0,34$ при $p = 0,05$). Когда девушка считает, что она прекрасно выглядит, то и поводов для ревности у нее оказывается гораздо меньше, чем когда она не довольна своим обликом. Если говорить об оценке женщинами уверенности в себе и связи этой оценки с уровнем ревности наших респонденток, то мы получили корреляцию со значением $r = -0,31$ при $p = 0,05$. Это означает, что, когда женщина имеет адекватную самооценку, уверена в себе, в том, что она интересная личность и достойна того, чтобы ее любили, она будет меньше находить поводов для ревности и подозрений своего партнера, чем та женщина, которая считает, что каждая встречная девушка окажется для ее мужчины лучше, чем она.

Испытуемые женского пола показывали высокий уровень ревности по тесту ($r = 0,46$, $p = 0,05$). Получается, что девушки довольно объективно оценивают то, что они ревнивы, и не скрывают этого. В ситуации с высоким уровнем ревности они считают, что в их силах контролировать свою ревность ($r = 0,56$ при $p = 0,05$). Опять же можно предположить, что, имея высокий уровень ревности, девуш-

ки не чувствуют себя комфортно, когда подозревают партнера в изменах. Они стремятся к тому, чтобы контролировать свое состояние.

Уровень притязаний женщин имеет высокую корреляцию с самооцениванием ими ревности ($r = 0,96$ при $p = 0,05$), т. е. чем выше они оценивают свой уровень ревности, тем более высокую планку они ставят себе по контролю этого чувства. Эти женщины прекрасно знают, что такое ревность и какие мучения она способна приносить, поэтому они стремятся максимально снизить вероятность ее появления.

Мы выяснили, что мужчины и женщины в целом ревнивы одинаково. Однако характер проявления ревности различается. Среднестатистическая ревнивая женщина имеет завышенную самооценку и ведет себя с партнером как со своей собственностью. Ревность для нее является скорее волевой чертой. Такая женщина довольно требовательна как к самой себе, так и к своему молодому человеку и своим отношениям. Скорее всего, в отношениях она будет «обращена вовнутрь», на свои собственные чувства и эмоции. За всем этим лежит внутреннее неверие в то, что она способна изменить свой характер в лучшую сторону, и подозрения, что любимый не станет этого терпеть, что, собственно, и заставляет ревновать еще больше. Ревнивую женщину нельзя назвать особо чувствительной эмоционально, ее не так легко впечатлить, и обиды с легкостью она не прощает. Но при этом она вечно тревожится, что ее «порядки» будут нарушены, и тревожность в отношениях превращается в повышенный уровень ревности. Ревнивая женщина в общении выдерживает существенную дистанцию. Тем не менее она может идти на уступки в отношениях, изменять свое мнение, чтобы избежать гнева со стороны окружающих, но это до тех пор, пока не нарушены ее устоявшиеся нормы и порядки. Свое недовольство и свою ревность она показывает активно, вызывая на конфликт и не стесняясь в выражениях. Она довольно трезво оценивает свой уровень ревности и не обманывает в этом плане ни себя, ни других. Однако свое состояние ревности она оценивает как негативное и активно пытается избавиться от этого состояния дискомфорта. Ревность – это индикатор неуверенности девушки в себе, недовольства своей внешностью и неверия в успех у окружающих. Но при этом она активно пытается произвести на них хорошее впечатление, понравиться им. Ревнивая женщина переживает свои отношения как несправедливые, ей кажется, что она постоянно жертвует собой, ее весьма тревожит, что партнер не ценит этого по достоинству.

Среднестатистический ревнивый мужчина требователен во всем как к себе, так и к партнерше. Как и женщина, мужчина предъявляет на свою спутницу права как на свою собственность. Его заботливость носит довольно навязчивый характер, и, где начинаются личные границы другого человека, он осознает довольно плохо. Тем не менее назойливая опека над избранницей позволяет ему быть довольно эффективным в критических ситуациях, он не теряет и способен сразу же взяться за деятельность без лишних предисловий. В его голове есть четкая структура, как должно быть, как и кто себя должен вести, согласно его представлениям. Любое нарушение этого «порядка» созависимые ревнивцы будут воспринимать близко к сердцу, но на конфликт провоцировать не станут, скорее, если этот конфликт возникнет, они поведут себя как пассивная сторона. А дальше долго будут переживать ссору, обиды и другие травмирующие события. Ревнивый мужчина старается заполнить все пространство и время своей девушки собой и отношениями с ней. Например, заметив ситуацию флирта с другим мужчиной, он не станет устраивать сцен, а будет пытаться оказывать девушке еще больше внимания, чтобы у нее не было ни времени, ни возможности для общения с другими молодыми людьми.

Проанализировав психологический профиль ревнивой женщины и ревнивого мужчины, можно сделать вывод, что они испытывают одно и то же чувство, хотя выражается это абсолютно по-разному. Отличия ревнивцев-мужчин состоят в том, что они имеют высокие оценки созависимости. Поведение ревнивых женщин и мужчин носит абсолютно несхожий характер. Ревнивые женщины склонны вести себя более эгоцентрично и заикливаться на своих эмоциях, а мужчина, наоборот, выражает свои ревнические чувства в стремлении окружить свою партнершу сверхзаботой и сверхопекой. Ревнивые женщины и мужчины имеют разные акцентуации характера, но, что примечательно, все они отличаются ригидностью, негибкостью мышления, склонностью везде устанавливать свои порядки, жить по понятиям «как должно быть» и склонностью к занудству и нравучениям. Они имеют абсолютно разную вовлеченность в конфликт и тактику поведения в нем. Если ревнивая женщина скорее выступит инициатором и активной стороной, то мужчина будет сильнее переживать по этому поводу и вести себя пассивно в ситуации конфронтации. При этом, согласно нашему исследованию, и мужчина, и женщина демонстрируют завышенный уровень самооценки и относятся к партнеру как к своей собственности. Получается,

что любое отклонение от нормального уровня самооценки – одна из прямых предпосылок к возникновению ревности. Ведь заниженный уровень самооценки – это неуверенность в себе и как следствие – постоянные опасения и подозрения, что возлюбленный может найти себе «кого-то лучше». Интересен тот факт, что ни один испытуемый не показал оценку 0 в притязаниях на уровень ревности, т. е. получается, что люди считают ревность нормальным чувством и не хотят от него избавляться. Люди не считают, что ревность – это негативное проявление чувств, от которых стоит избавляться.

Таким образом, на основании вышесказанного можно сделать общий вывод, что *уровень ревности взаимосвязан с гендерной принадлежностью и созависимостью.*

2.5. Глубинные истоки созависимости

Ребенок еще не родился, но он уже живет, беспомощен и полностью зависимым от матери. Между ними устанавливается очень тесная физическая и эмоциональная связь, которая называется симбиотической. Если период беременности проходит благополучно, ребенок чувствует себя в безопасности, у него развивается базовое доверие к окружающему миру. А если нет? Известно, что именно проблемы периода беременности являются причиной многих внутрисемейных конфликтов. Именно в этот период может актуализироваться созависимость у некоторых (или у всех) членов семьи. Поскольку формирование готовности к родительству начинается задолго до рождения ребенка, очень важно иметь представление о степени созависимости родителей. Главной задачей родителей, особенно матери в период беременности, становится приспособление к новой для себя роли. Возможно, в этот период созависимость появляется в тех случаях, когда ее не было (у женщин, не ожидающих ребенка) или меняет свой характер (если созависимость была). С целью определить, существуют ли различия в созависимости у беременных и небеременных женщин, было проведено дипломное исследование под нашим руководством К. И. Гладковой.

Испытуемые: в исследовании принимали участие супружеские пары в возрасте от 20 до 30 лет, находящиеся в ожидании ребенка, и супружеские пары, которые не ожидают ребенка, все имеют неоконченное высшее и высшее образование, занимаются различными видами профессиональной деятельности.

Для проверки статистической значимости различий мы использовали Т-критерий Стьюдента.

Таблица 7
Сводные результаты ответов беременных и небеременных женщин

Высказывания	t-value	p
№ 5 беременные/небеременные	2,385862	0,021514
№ 13 беременные/небеременные	2,049233	0,046572

Как видно из таблицы 7, наибольшие различия у беременных и небеременных женщин в оценках высказываний № 5 «Я акцентирую все свое внимание на заботе о других» и № 13 «Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего от меня хотят другие». Различные оценки высказывания № 5 можно объяснить следующим образом: женщина готовится стать мамой, растет понимание необходимости заботы о будущем ребенке, повышается ответственность за близких людей, более ярко появляется потребность в заботе о других. Для тех респондентов, которые выше оценили высказывание № 13, на первый план выходят заботы о других. У беременной женщины меняется мировоззрение. Проявляя заботу о других, она готовится к заботе о будущем ребенке, понимая, что его потребности для нее будут главными.

Такие выводы вполне согласуются с выводами, например, Е. В. Емельяновой (2004). Она полагает, что ребенок, родившийся и выросший в дисфункциональной семье, может считать неблагополучие само собой разумеющимся. А семья, где ожидают ребенка, часто ненадолго (или навсегда) оказывается дисфункциональной. Так, например, в нашем исследовании отношений в семье показали, что существуют различия в семьях, ожидающих и не ожидающих появления ребенка, не только в профиле созависимости, но и в распределении ролей, в удовлетворенности основных потребностей, иерархии ценностей. Иногда после родов баланс в семье восстанавливается. Происходит адаптация обоих супругов к новой ситуации. И ребенок вырастает вполне счастливым человеком, благополучно преодолевая возрастные кризисы.

Один из таких кризисов оказывается особенно подверженным риску проявления созависимости. Это подростковый период. Как из-

вестно, одной из главных характеристик подросткового возраста является вхождение в общественную жизнь, появлением новых обязанностей, активного стремления к самореализации; подросток начинает демонстрировать успехи в конкретном виде деятельности, высказывать мысли о будущей профессии. Вместе с тем в подростковом возрасте происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование личности, в результате чего происходит изменение интересов ребенка. Они становятся более дифференцированными и стойкими. Учебные интересы уже не имеют первостепенного значения. Ребенок начинает ориентироваться на «взрослую» жизнь и на образцы поведения. Именно на этом этапе своей жизни человек переживает особенные трудности, связанные с взрослением и развитием личности. Казалось бы, подростковый возраст – сложный период в жизни каждого человека. В связи с изменениями обостряются именно чувства одиночества, ставится под сомнение доверие к окружающему миру, родителям, близким, к себе. Вообще созависимость среди подростков изучена крайне мало. В литературе на эту тему, как правило, созависимость связывают с потреблением алкоголя в семье или самим подростком. «Трудные» подростки – это те, которые попали на учет в полицию в результате особенностей прохождения подросткового этапа жизни. А именно: потеря доверия, снижение доброжелательности, обострение агрессивности и как следствие – использование различных форм агрессивного поведения и изменение профиля созависимости.

С целью проверки нашей базовой гипотезы, что все люди созависимы, мы решили проверить ее на выборке обычных подростков и так называемых «трудных» подростков. На этом этапе наших исследований мы проверяли гипотезу, что подростки и «трудные» подростки созависимы (или склонны к созависимости), но профиль созависимости будет различен. «Трудными» подростками в нашем исследовании считались те, кто по каким-либо причинам попал на учет в детскую комнату полиции.

Испытуемые: 30 подростков (в возрасте 14–16 лет), состоящие на учете в детской комнате полиции, и группа для сравнения – 30 подростков (того же возраста), учащиеся средней школы г. Москвы. Исследование проводила под нашим руководством А. В. Киргизова на базе уголовно-исполнительной инспекции управления по г. Москве.

Обработка и обсуждение результатов. При сравнении выборок для начала было сделано вычисление среднего значения по сумме всех результатов опросника «Профиль созависимости» каждого ис-

пытуемого. Полученные результаты образовали диапазон от 150 до 241 у «трудных» подростков и от 146 до 234 у обычных подростков. Средним значением у «трудных» подростков по сумме всех ответов было число 190,2, а средним значением у обычных подростков было число 202,8. Полученные первичные данные свидетельствуют о том, что значение созависимости у обычных подростков больше, чем у «трудных». Это объясняется тем, что «трудные» подростки наиболее склонны к отстаиванию своей позиции. Они более агрессивны и возбудимы, вследствие чего проявляют свое непокорное поведение. Они перестают быть «удобными» для окружающего мира, агрессивно отстаивая свою позицию и неосознанно привлекая таким образом к себе внимание общества. Несколько иначе дело обстоит у обычных подростков. Они менее агрессивны и уже приспособились к требованиям социального окружения (семьи, школы, улицы и т. д.). Они, вероятно, уже научились решать свои проблемы с родителями и учителями конструктивным путем.

С целью проверить, существуют ли статистически значимые различия в оценках «трудных» и обычных подростков по профилю созависимости, мы применили *t*-критерий Стьюдента. В таблице 8 приведены статистически значимые результаты.

Как видно из таблицы 8, все статистически значимые различия можно условно разделить на две группы – положительная связь и отрицательная. В первую группу попали оценки высказываний:

- № 1 Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми;
- № 2 Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения;
- № 11 Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям;
- № 20 Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение.

У трудных подростков оценки по этим утверждениям выше, чем у обычных подростков. Они нуждаются в одобрении своих чувств, поступков, мыслей. Подросткам свойственно думать, что для успешного взаимодействия с родными, близкими и друзьями надо быть «нужным».

Ко второй группе относятся следующие утверждения:

- № 4 Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им;
- № 13 Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие;

Таблица 8

Статистически значимые различия по профилю созависимости у трудных подростков и обычных подростков

Высказывания трудных подростков/обычных подростков	t-value	p
№ 1	2,4982	0,015341
№ 2	2,6793	0,009585
№ 4	-6,1980	0,000000
№ 11	3,8412	0,000306
№ 13	-2,2261	0,029904
№ 17	-3,0459	0,003487
№ 19	-3,3214	0,001554
№ 20	2,4893	0,015690
№ 21	-3,5388	0,000799
№ 25	-4,8290	0,000010
№ 26	-6,5235	0,000000
№ 32	-3,3884	0,001269
Общий балл	-2,5277	0,014226

№ 17 Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других;

№ 19 Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри;

№ 21 Мне трудно принимать решения;

№ 25 Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства;

№ 26 Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные;

№ 32 Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят.

В оценках этих утверждений именно «трудные» подростки продемонстрировали отсутствие созависимости по сравнению с обычными подростками. Они не склонны к соглашательству, избеганию заботы о себе и своих делах. Им просто принимать решения, открыто высказывать свою точку зрения; они не боятся выражать свои чувства; даже если это гнев и злость; они не принимают на себя ответст-

венность за поступки значимых других, вполне хорошо относятся к себе и считают, что достойны любви. Не эти ли качества явились косвенными причинами проблем этих подростков? Что за этим стоит? Наплевательское отношение к значимым другим? Или, может быть, активная форма становления как личности? Такие результаты показывают, что именно они на этом этапе своего развития активно борются за свою самостоятельность, независимость своих суждений, право на свои ошибки. Не это ли мы хотели бы воспитать в своих детях, в подрастающем поколении? Получается, что как раз обычные подростки становятся довольно рано маленькими конформистами, удобными для учителей, друзей, родителей. Парадокс заключается именно в том, что, на наш взгляд, именно они и попадают в группу активно созависимых в будущем. Мы полагаем, что эти результаты надо учитывать и родителям, и воспитателям.

Пример: мама – профессор, старшая дочь – аспирантка, а младшая бросила школу. Вообще-то она учится и работает (курьером), но как-то холодно относится к тому, что социум вкладывает в понятие «хорошее образование: школа, вуз и т. д.». Родители поддержали ее, помогли противостоять социуму в стремлении к независимости. Сейчас это мама четверых малышей, а муж полагает, что у него самая лучшая в мире жена. А образование? Есть и такие планы на будущее. В семье с созависимостью мама и старшая сестра заставили бы учиться из-под палки, пристроили бы в какой-нибудь вуз, помогли бы закончить. Младшая сестра в итоге ценой напряжения всей семьи получила бы аттестат и с обидой на всю жизнь в лучшем случае работала бы тем, кем хотела изначально. В нашей жизни часто из так называемого «трудного» подростка вырастает самодостаточная полноценная личность.

Что касается нашего исследования, то в целом, сравнивая ответы выборок по утверждениям, можно сказать, что на этом этапе исследования гипотеза нашла свое статистическое подтверждение. Действительно, и «трудные», и обычные подростки являются созависимыми в целом, но характер созависимости у них разный.

2.6. Созависимость в официальных и неофициальных брачных отношениях

Вопросы брачного статуса, являются волнующими и актуальными в современном обществе. За свою историю семья претерпела множество трансформаций и изменений, вследствие которых неизбежно

менялся взгляд на межличностные отношения мужчин и женщин. В свете проблем современного общества, смены системы ценностей большое распространение получила такая форма семейных отношений, как неофициальный брак. Распространение альтернативных форм брака приводит не только к проблеме трансформации социально-психологических ориентаций и предпочтений индивида, к размыванию системы брачно-ролевых отношений, времени их начала и конца, а также объема обязанностей и прав супругов, но и к трансформации личности. Естественным образом изменяются индивидуально-психологические характеристики личности в зависимости от брачного статуса. В связи с такими переменами неизбежно изменилось и социальное отношение к союзу мужчины и женщины, а значит, и индивидуальные ценности и потребности людей. Большую роль получил такой феномен, как мода. Мода фактически управляет современной молодежью, устанавливая свои законы. Пробный брак стал модным, преобладающим направлением в мире брачно-семейных отношений. Общество стало относиться более терпимо, чем раньше, к вопросам семьи и брака: теперь такое явление, как неофициальный брак, не только не кажется чем-то странным, но и поддерживается средствами массовой информации, которые акцентируют внимание на возможности попробовать себя в роли супругов без узаконивания отношений.

Изменения, происходящие во всех сферах жизнедеятельности человека и влекущие за собой переоценку ценностей, неминуемо вызывают интерес к вопросам брака, его неофициального и официального видов. Стремительные изменения института брака приводят к тому, что у современной молодежи складываются неверные представления о понятиях «брака» и «семьи». В психологии и других смежных науках семья представляет собой сложную систему отношений, объединяющих не только супругов, но и их детей, а также родственников. По определению Н. Я. Соловьева: «Семья – малая социальная группа общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т. е. на многосторонних отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство» (Соловьев, 1977, с. 8). По мнению А. Г. Харчева, официальный брак является «исторически меняющейся социальной формой отношений между женщиной и мужчиной, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружес-

кие и родительские права и обязанности». Семью же он определяет «как институтированную общность, складывающуюся на основе официального брака и порождаемой им правовой и моральной ответственности супругов за здоровье детей, их воспитание» (Харчев, 1979, с. 66). Уже в этих определениях можно выявить не только связь двух данных понятий, но и их рассогласование. В психологическом, юридическом и социальном аспекте семья и брак тесно связаны друг с другом, но в реальности эти понятия разделены, официальный брак не всегда преследует цель создать семью, а семья не всегда основывается на официальном браке. Иногда целью законного оформления отношений является изменение статуса. Понятие статуса в науке довольно новое. В лексикон социальной психологии его ввел Р. Линтон в 1936 г. Статус – «это положение личности в системе социальных отношений, отражающее и определяющее ее право и обязанности во взаимодействии и общении с социальным окружением» (Ильин, 2007, с. 309). Статусная позиция человека оказывает влияние на межличностное восприятие и на самовосприятие. Это подтверждается целым рядом наблюдений и экспериментов. Статус как феномен изучали Д. Майерс, С. Милграм, Д. Ньюстер, К. Дэвис и мн. др. Статус зачастую является важной ценностью в жизни человека, так как высокий социальный статус подчеркивает значимость человека для общества, а значит, удовлетворяет потребность в любви и уважении, повышает его самооценку. Традиционно официальный брак определял переход индивида на более высокую социальную ступень и вхождение в новый этап жизни. Парадоксально, но полученные нами данные указывают на то, что люди с неофициальным брачным статусом имеют более высокую самооценку, чем люди с официальным статусом. Возможно, что люди с изначально неустойчивой самооценкой пытались поднять ее за счет приобретения официального статуса. Был исследован профиль созависимости людей с неофициальным и официальным брачным статусом (Артемцева, Бурмистрова, 2015), в результате чего было установлено, что люди, имеющие официальный брачный статус, более созависимы по отношению к своему партнеру, чем люди, имеющие неофициальный брачный статус. Изначально истинное значение брака рассматривалось как полное раскрытие естественной и социальной природы человека, материальной и духовной сферы его социальной жизни (Харчев, 1979). Э. Фромм (1990) считал потребность в соединении с другим человеком фундаментальной. Эта потребность связана с желанием познать «тайну человека». Узнавая другого, чело-

век познает себя. К такому же выводу пришел и К. Роджерс (2006), по его словам, взаимодействуя с партнером, человек обнаруживает, раскрывает и переживает свою собственную целостную природу. К. Юнг (1996) считал, что благодаря брачным отношениям, человек способен вывести себя на более осознанный уровень жизни (чтобы осознать себя, он должен уметь отличать себя от другого), брак является способствующей средой для этого механизма. Считается, что официальный брак предполагает защищенность и приверженность партнеров друг другу, позволяет супругам чувствовать себя в безопасности, быть более расслабленными и счастливыми. В неофициальном браке, наоборот, из-за статуса «давай попробуем» создается более напряженная психологическая атмосфера, в которой оба партнера или только один из них чувствуют необходимость постоянно доказывать собственную «полезность» и значимость.

С появлением неофициального брака, сомнению стала подвергаться необходимость института официального брака. Увеличивается процент мужчин и женщин, избегающих вступления в официальный брак и предпочитающих неофициальный. Несмотря на то, что многие не видят в этом явлении ничего угрожающего и страшного, воспринимая это как прогрессивное движение человечества, нельзя не признать, что бегство от брака – большая социальная проблема, последствия которой могут быть весьма серьезными.

Как уже упоминалось, были времена, когда неофициальный брак осуждался обществом, сегодня же отношение к нему вполне лояльное, более того, это явление перешло в разряд модных у современной молодежи. Официальное узаконивание брачных отношений без предварительного неофициального брака теперь считается в обществе чем-то безрассудным и рискованным. Не стоит полагать, что неофициальная форма брака будет наилучшим вариантом для всех поголовно. Принципы «Делай, как я» или же «Делай, как все, чтобы не выделяться» в этом случае не срабатывают. С течением времени человек сталкивается с проблемой решения дальнейшей судьбы своих партнерских отношений. Нежелание одного из партнеров заключать официальный брак может стать серьезным препятствием для дальнейшего продолжения отношений.

Таким образом, под брачным статусом понимают положение индивида по отношению к институту брака, определяемое в соответствии с обычаями или правовыми нормами страны. Неофициальный брачный статус – это неоформленное в установленном законом порядке положение индивида по отношению к институту брака, ха-

рактеризующееся общностью быта партнеров, местом проживания, бюджетом и наличием эмоциональных и сексуальных отношений. Официальный брачный статус – это оформленное в установленном законом порядке положение индивида по отношению к институту брака. Для официального брачного статуса характерно не только общность быта партнеров, места проживания, бюджета и наличие эмоциональных и сексуальных отношений, но также взаимные личные и имущественные права и обязанности. Одной из причин... большой популярности у современной молодежи неофициального брачного статуса является стремление следовать моде. Представления современной молодежи о понятиях «брака» и «семьи» являются искаженными и неточными, что в дальнейшем приводит их к межличностным и внутриличностным проблемам.

Созависимость в семейных парах актуализируется, когда два человека ищут друг в друге то, что, как они чувствуют, отсутствует в них самих. Пытаясь создать семью, на самом деле созависимые надеются достичь целостности собственной личности. Созависимый чувствует, что не в состоянии полностью реализовать свои возможности без помощи другого.

В. Д. Москаленко выделяет такие характеристики созависимости, доминирующие при создании супружеской жизни:

- Направленность вовне – полная зависимость от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя люди с такими качествами имеют слабое представление о том, как к ним должны относиться. В их сознании и лексике доминируют многочисленные «Я должна», «Ты должен».
- Люди, испытывающие компульсивное желание контролировать жизнь других, верят, что в состоянии контролировать все, в том числе и восприятие других через производимое впечатление.
- Желание заботиться о других, спасать других, проявлять заботу о других перекрывает разумные и нормальные рамки. Соответствующее поведение вытекает из убежденности созависимых в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу (Москаленко, 2004).

Именно из-за важности одобрения окружающих созависимым личностям так важен официальный брачный статус. Они считают, что смена неофициального брачного статуса на официальный приведет

к изменению отношения окружающих к их персоне. Более того, им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают. Если брачному партнеру созависимого человека важен официальный брачный статус, то у созависимого возникает желание помочь партнеру, спасти его от общественного мнения. Страстное желание помогать, быть нужным детерминируется у созависимых личностей страхом остаться одинокими, поэтому узаконивание отношений является для них неким хомутом, который они надевают на своего партнера.

Созависимость может быть наследственной и проявляться еще в раннем детстве. Модель детско-родительских отношений играет здесь большую роль. Р. Норвуд (2013) утверждает, что взрослый человек ищет комфортные, привычные для него с детства отношения, создавая все необходимые условия. Он вступает в официальный брак, чтобы там удовлетворить все те потребности, которые не были удовлетворены в детстве. Созависимый человек регистрирует свои отношения с убеждением, что этот брак на всю жизнь и что его семья является его крепостью. Созависимые живут в мире иллюзий, и часто вступление в официальный брак кажется им панацеей от всех проблем, которые у них были в отношениях ранее. И в противоположность созависимым для людей, которые не имеют созависимости или она проявляется в других социальных отношениях (например, в профессиональной сфере), брачный статус не является основным способом самоутвердиться в глазах окружающих или удерживать партнера возле себя.

Д. Делис (1994) утверждает, что в отношениях многих пар всегда прослеживается какой-либо вид зависимых и созависимых отношений. Более любящий партнер является подчиненным в таких отношениях, а более дистантный и холодный – ведущим. Подчиненный партнер полностью эмоционально зависит от ведущего и часто разочаровывается, когда тот не оправдывает его надежд. Не выделяя понятие созависимости, К. Юнг раскрывает суть данной проблемы. Он разделяет личности по объему и сложности духовного развития (1996). В зависимости от этого деления он определяет в браке позицию «поглощенного» и «поглощающего». Позиция «поглощающего», как правило, принадлежит человеку с более сложной душевной организацией и заключается в том, что он испытывает «особую потребность обрести в своей безраздельной любви к другому единство с самим собой», но уступает в этом стремлении более простой личности – «поглощенному». Пытаясь найти в другом все те тонкос-

ти и сложности, которые должны быть противоположностью и дополнением его собственных граней, он разрушает простоту другого – «поглощенного». Таким образом «поглощающий», имея даже большую потребность быть поглощенным, чем сам «поглощенный», начинает чувствовать себя вне брака и играть противоречивую роль.

Так как мы говорим о созависимости именно в любовных отношениях, то следует рассматривать две формы: наличие или отсутствие у одного из партнеров аддикции (зависимости). Если один партнер имеет какую-либо зависимость (от алкоголя, наркотиков, интернета, другого человека и т. д.), то «борцом» за отношения обычно выступает вторая сторона, возложив всю ответственность на себя. При этом человек как бы удовлетворяет свою потребность быть нужным и полезным, «спасая» своего партнера от зависимости. Созависимые свято верят в силу любви и в свою способность рано или поздно перевоспитать своих возлюбленных, они лишают партнеров их личных границ, потребностей, полностью их поглощая. Они оправдывают свою позицию тем, что они сильнее, умнее, ответственнее и поэтому обязаны взять на себя помощь своему более слабому партнеру. Таким образом, созависимый партнер, взяв на себя всю ответственность, не только за развитие отношений, но и за жизнь своего возлюбленного, ориентирует все свои жизненные желания и цели на их полезность для «слабого» партнера. Получается, что, сами того не ведая, они блокируют всякие проявления ответственности и самостоятельности у зависимых партнеров, так как любое такое проявление самостоятельности опасно для созависимого человека, потому что способно разрушить их собственные представления о себе. А зависимый партнер постепенно понимает выгоду своего положения и начинает исполнять положенную ему в этих отношениях роль.

Если же в созависимых любовных отношениях аддикция не присутствует, то для них характерно «застревание» на определенной стадии развития. Такую созависимость можно охарактеризовать как «зависимость от любви» или «зависимость от другого». У такого человека отсутствует способность выявить или разделить свои чувства и ожидания от чувств и ожиданий партнера. Человек фактически отдает своему партнеру власть определять свое настроение и свои реакции.

Как указывалось ранее, существует несколько видов созависимых отношений:

- Первый вариант характеризуется отказом от собственных границ и полным растворением в партнере. В этом случае созависимый возводит возлюбленного в ранг бога, ставит его выше себя и посвящает ему всю свою жизнь. Все интересы, ценности, взгляды, убеждения, которыми руководствуется созависимый, заимствуются у партнера, и только они являются для него верными и истинными. Все желания партнера становятся желаниями и для созависимого. В таких отношениях созависимый перекладывает всю ответственность за свою жизнь на партнера, сам оставаясь пассивным.
- Второй вариант характеризуется полным подчинением партнера и разрушением его психологически. Созависимый считает, что он во многом превосходит своего партнера и что партнер полностью принадлежит ему, требуя от него полного подчинения. Возможно применение психического, физического или сексуального насилия. Разрушая таким образом личность партнера, созависимый вымещает свои страдания и переживания пережитые им в детстве. Так как партнер в таких отношениях подчиняется созависимому, слушаясь и потакаая ему во всем, демонстрируя покорность и подчинение, укрепляя тем самым его самомнение о своем величии, созависимый пользуется партнером в своих собственных целях.
- Третий вариант характеризуется полным отражением в своем партнере. Созависимый перекладывает на него всю ответственность за собственное благополучие и требует постоянного подтверждения своей значимости и своей идеальности. Партнер является для созависимого «зеркалом», в котором отражается личность созависимого. Но партнер не может являться таким «зеркалом», он не способен постоянно догадываться о потребностях и мыслях, желаниях созависимого, так же как не способен постоянно восторгаться созависимым, подчеркивая его идеальность. В результате созависимый испытывает постоянное разочарование и пытается найти новое «зеркало», которое его удовлетворит. Или же, используя манипуляции, давление, скандалы и шантаж, пытается добиться от партнера желаемого.

В созависимых отношениях чувства подпитываются светлыми воспоминаниями о благоприятных периодах, об ухаживаниях партнера. На этой почве возникают ожидания, что партнер должен вести себя так всегда вне зависимости от обстоятельств. Переживание

настоящей жизненной ситуации партнером, его мировосприятие часто не берется в расчет или обесценивается. Ожидания и требования созависимого в большей степени направлены на партнера, чем на себя. Часто в такой созависимости страдания строятся вокруг чувства любви. Созависимые партнеры строят свои ожидания, полагаясь лишь на прошлый опыт, и поэтому перестают видеть ценность сегодняшних отношений. Все, что для них ценно и к чему они стремятся, – это вернуть прежние отношения. Такая «жизнь воспоминаниями» не позволяет им двигаться вперед, в направлении насыщенных, ярких, полных интересами и переживаниями отношений, которые будут способствовать личностному и социальному развитию каждого из партнеров.

Целью эмпирических исследований, выполненных под нашим руководством магистранткой Д. Бурмистровой (2016), было изучение индивидуально-психологических особенностей партнеров, состоящих в официальном и неофициальном браке. В результате было выявлено, что для людей с неофициальным брачным статусом приоритетными ценностями являются: самостоятельность, гедонизм и власть. Важными потребностями для них выступают: потребность в самовыражении и социализации. Особенность самооценки у них состоит в том, что они высоко оценивают свой характер, авторитет у сверстников и умение многое делать своими руками. Люди с неофициальным брачным статусом являются менее созависимы по отношению к общественному мнению и своему партнеру. В результате лонгитюдного исследования было доказано, что люди с неофициальным брачным статусом за два года стали выше оценивать свой ум и способности, а также внешность. Сохранились различия в самооценке по критериям: характер, авторитет у сверстников и умение многое делать своими руками. Люди с неофициальным брачным статусом считают более приоритетными такие ценности, как самостоятельность, гедонизм, и власть, большее значение для них приобретает ценность достижения. Для них остается ведущей потребностью в самовыражении в отличии от людей с официальным статусом. Различие по оценкам потребности в социализации исчезает. Люди с неофициальным брачным статусом более ценят свою душевную гармонию, спокойствие и ориентированы на их сохранение. Профиль созависимости людей с неофициальным брачным статусом за два прошедших года не изменился, что говорит о том, что люди, состоящие в официальных брачных отношениях, более подвержены созависимости, в особой степени от своего брачного партнера.

Можно отметить возросшую созависимость людей, сменивших неофициальный брачный статус на официальный.

Остановимся на подробностях исследования созависимости у респондентов с разным брачным статусом.

Гипотеза. Существуют различия в профиле созависимости у людей, состоящих в официальном и неофициальном браке; различия в профиле созависимости у людей с официальным и неофициальным брачным статусом сохраняются с течением времени.

Испытуемые. 64 респондента (мужчины и женщины). 32 человека, имеющие неофициальный брачный статус; 32 человека, имеющие официальный брачный статус. Возраст испытуемых от 19 до 44 лет. Образование не ниже среднего. Критерием отбора являлось наличие официального или неофициального брачного статуса.

Методика. Опросник «Профиль созависимости» (Артемцева, 2012).

Обработка и обсуждение результатов. С целью определения, существуют ли различия в личностных ценностях у людей с официальным и неофициальным брачным статусом, был применен Т-критерий Стьюдента (Statistica 7). Результаты тестирования показаны на рисунке 6: те, которые в неофициальном статусе являются менее созависимыми, чем те, кто в официальном статусе. При сравнении полученных результатов между группой людей с неофициальным брачным статусом и группой людей с официальным брачным статусом мы обнаружили статистически значимые различия: $T = 1,74002$ при $p < 0,1$ (0,08).

Как можно видеть в таблице 9, основная нагрузка значимых различий в профиле созависимости легла на вопросы:



Рис. 6. Показатели по созависимости у людей с официальным и неофициальным брачным статусом

- № 11 Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям;
 № 15 Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь;
 № 20 Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение;
 № 26 Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные.

Таблица 9

Статистически значимые различия в «Профиле созависимости» у испытуемых с официальным и неофициальным брачным статусом

Высказывания	t-value	p
№ 11 Официальный/неофициальный статусы	2,5054	0,02
№ 15 Официальный/неофициальный статусы	2,4907	0,02
№ 20 Официальный/неофициальный статусы	2,2002	0,003
№ 26 Официальный/неофициальный статусы	2,8662	0,005

Оказалось, что люди с официальным брачным статусом чувствуют себя хорошо, только когда помогают другим людям, в отличие от людей с неофициальным брачным статусом, которые так не считают ($T = 2,5054$ при $p = 0,02$). Также люди, имеющие официальный брачный статус, любят дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых заботятся, в отличие от людей с неофициальным брачным статусом ($T = 2,4907$ при $p = 0,02$). Это позволяет им чувствовать свою нужность и значимость для близких. Их больше, чем людей с неофициальным брачным статусом, беспокоит, как окружающие будут реагировать на их чувства, взгляды и поведение ($T = 2,2002$ при $p = 0,003$). Это подтверждает уже полученные нами данные. Желания, чувства и мысли других для таких людей важнее, чем их собственные ($T = 2,8662$ при $p = 0,005$). Очевидно, что люди с официальным брачным статусом более созависимы от общественного мнения и своего брачного партнера. Это мешает им быть самим собой, чувствовать себя свободнее. Люди в официальном браке постоянно думают, как на их мысли, желания, поступки отреагирует их брачный партнер, и постепенно желания и чувства партнера становятся важнее и значимее собственных. Люди с неофициальным брачным статусом ориентируются в первую очередь на свои чувства и взгляды, это поз-

воляет им быть более свободными и раскованными в проявлении своей индивидуальности.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что люди с неофициальным брачным статусом менее созависимы в отличие от людей с официальным брачным статусом. Первые больше ориентированы на свою собственную личность, в то время как вторые на личность своего брачного партнера. Благодаря этому люди с неофициальным брачным статусом не боятся проявления своей индивидуальности, наоборот, стремятся к ее полному раскрытию.

В проведенном Н. Г. Артемцевой и Д. Ю. Бурмистровой исследовании «Индивидуально-психологические особенности людей с официальным и неофициальным брачным статусом» (2014) было выявлено, что люди с официальным брачным статусом чувствуют себя хорошо, только когда помогают другим людям, в отличие от людей с неофициальным брачным статусом, которые так не считают. Также люди имеющие официальный брачный статус больше любят дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых заботятся, в отличие от людей с неофициальным брачным статусом. Это позволяет им чувствовать свою нужность и значимость для близких. Их больше, чем людей с неофициальным брачным статусом, беспокоит, как окружающие люди будут реагировать на их чувства, взгляды и поведение. Желания, чувства и мысли других для таких людей важнее, чем их собственные. Очевидно, что люди с официальным брачным статусом более созависимы именно от общественного мнения и своего брачного партнера. Это мешает им быть самим собой, чувствовать себя свободно. Люди в официальном браке постоянно думают, как на их мысли, желания, поступки отреагирует их брачный партнер, и постепенно желания и чувства партнера становятся важнее и значимее собственных. Люди с неофициальным брачным статусом ориентируются в первую очередь на свои чувства и взгляды, это позволяет им быть более свободными и раскованными в проявлении своей индивидуальности. Научное исследование дает основание утверждать, что различия в профиле созависимости у людей с неофициальным и официальным брачным статусом действительно существует, но то, что эти различия являются устойчивыми или имеют тенденцию изменяться со временем, мы с уверенностью утверждать не можем. Временной аспект в нашей жизни играет далеко не последнюю роль, многое в ней мы измеряем с помощью часов, и наша жизнь – это отдельно взятый промежуток

времени. Человек в течение всей своей жизни работает над собой с разным уровнем успешности. Конечно, не последнюю роль в построении мировосприятия играет мир, общество, в связи с чем в итоге мы получаем уже совокупность нескольких факторов формирования человека. На наш взгляд, к ним можно отнести генетические (физиологические), психологические (врожденные как темперамент, личностные особенности), социальные (семья, социум). Поскольку мы живем в мире, где все зависят (или созависят) от всех, то мы полагаем, что созависимость как состояние не исчезает с течением времени без помощи специалиста, но возможно изменение самого профиля созависимости, тем самым общий уровень созависимости либо снизится, либо, наоборот, повысится. Со временем посредством многих факторов может измениться объект созависимости, например, человек переключится со своего партнера на общественное мнение. Проведенное В. Н. Каменских (2008) под нашим руководством лонгитюдное исследование созависимости показало, что спустя 2 года после первого опроса созависимость осталась у всех испытуемых, в некоторой степени изменился только ее профиль. Мы сравнивали оценки двух выборок. Все расчеты производились в программах Excel и Statistica 6.0. При сравнении двух выборок 2005 и 2007 г. первоначально было сделано вычисление среднего значения по сумме всех результатов каждого испытуемого. Полученные результаты образовали диапазон чисел от 106 до 198 у испытуемых 2005 г., и от 104 до 212 у испытуемых 2007 г. Далее, используя Т-критерий Стьюдента (Statistica 6.0), сравнивались оценки каждого вопроса двумя выборками. Значимые различия в полученных результатах есть лишь в оценках 1 и 12 высказываний, по остальным же значимых изменений за два года не наблюдается. Содержание высказываний:

- № 1 Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми;
 № 12 Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают.

На рисунке 7 представлены средние оценки этих двух высказываний испытуемыми в 2005 и в 2007 г.

Как видно из диаграммы на рисунке 7, по первому вопросу все испытуемые давали низкие оценки в 2005 г. и изменили их в сторону повышения в 2007 г. Оценки высказывания № 12, наоборот, изменились в сторону понижения к 2007 г. по сравнению с 2005 г. Интересно, на наш взгляд, то, что есть различия именно по первому и две-

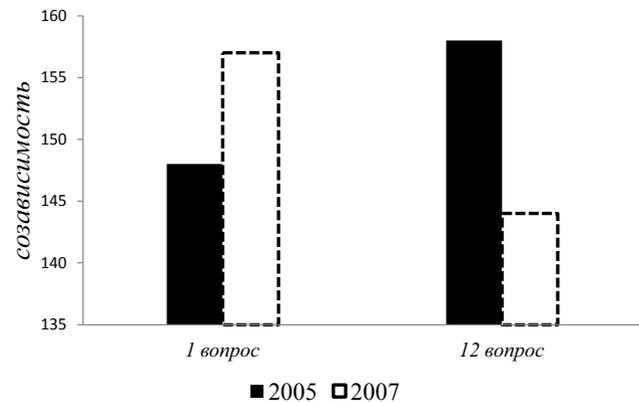


Рис. 7. Средние оценки испытуемых в разные годы

надцатому высказыванию. Содержание этих высказываний может свидетельствовать о каких-либо изменениях в жизни наших испытуемых или же в обществе в целом. Например, актуальность того, чтобы быть «нужным» при контактах с окружающими людьми, повысилась в нашей выборке. Возможно, это свидетельствует о повышении уровня социализации наших студентов или степени влияния общества на личность в отдельности. А вот с двенадцатым вопросом ситуация совершенно иная. Мы полагаем, что, видимо, раньше наши испытуемые давали довольно-таки часто советы и всякого рода указания окружающим, а в данный момент, по результатам нашего исследования, стали значительно реже так поступать.

Средним значением в выборке за 2005 г. по сумме всех ответов стало число 158,3, а средним значением всех студентов за 2007 г. – число 163,5. Статистически эта разница не значима.

Таким образом, есть основания полагать, что наличие созависимости у испытуемых со временем остается неизменным, и все мы являемся созависимыми в той или иной степени. С целью проверить вторую гипотезу, согласно которой различия в степени удовлетворенности потребностей, иерархии ценностей, профиля созависимости и самооценки у людей с официальным и неофициальным брачным статусом сохраняются с течением времени, мы провели еще одно исследование спустя два года на тех же испытуемых.

Испытуемые. 64 респондента (которые участвовали в нашем исследовании два года назад) в возрасте от 21 до 46 лет (мужчины и женщины). 20 человек, имеющих неофициальный брачный ста-

тус, 32 человека, имеющие официальный брачный статус и 12 человек, которые за 2 прошедших года сменили брачный статус с неофициального на официальный.

Обработка и обсуждение результатов. Сначала мы сравнили результаты группы людей с официальным статусом за 2014 и 2016 г. За два прошедших года в профиле созависимости людей с официальным брачным статусом произошли некоторые изменения. Результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10
Сравнение созависимости людей с официальным статусом (2014, 2016)

Высказывания	t-value	p
№ 4 «Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им» 2014/2016	2,1189	0,03
№ 23 «Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств» 2014/2016	2,5015	0,01
Общий балл по созависимости 2014/2016	2,1163	0,03

Как видно из таблицы 10, люди с официальным брачным статусом стали более созависимы, чем были два года назад. При этом не только возрос общий балл, но и увеличилась созависимость по конкретным двум параметрам, которые связаны друг с другом по смыслу и фактически вытекают один из другого. В нашем раннем исследовании было установлено, что люди с официальным брачным статусом зависят от общественного мнения больше, чем люди с неофициальным статусом. Таким образом, исходя из полученных нами результатов, можно предположить, что у наших испытуемых возросла потребность в принятии, ради которого они готовы пожертвовать своими взглядами, мнениями, желаниями. Это можно связать также с отношениями с партнером, постепенный отказ от своих взглядов и убеждений – это постепенный отказ от своего Я, а значит, размытие личностных границ. Такое случается, когда индивид, чувствуя тревогу, желает слиться с другим человеком, обретая взамен чувство безопасности. В таком случае индивиду приходится сводить к минимуму важность и значение своих настоящих чувств, а иначе процесс соглашательства с окружающими был бы для личности слишком болезненным и непродолжительным.

Далее мы сравнили результаты группы людей с неофициальным статусом за 2014–2016 гг. За два прошедших года в профиле созави-

симости людей с неофициальным брачным статусом не произошло никаких статистически значимых изменений. Однако результат свидетельствует в пользу нашей общей гипотезы, что на протяжении жизни каждый из нас созависим.

Другая картина прослеживается при сравнении результатов групп людей с официальным и неофициальным брачным статусом в исследовании за 2016 г., за два года в различиях произошли некоторые изменения. Сохранились различия по вопросам:

- № 11 Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям;
 - № 15 Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь;
 - № 20 Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение;
 - № 26 Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные.
- Также появились статистически значимые различия по вопросам:
- № 3 Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное;
 - № 22 Я боюсь быть обиженным или отвергнутым;
 - № 25 Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства;
 - № 33 Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих.

По всем вопросам и по общему баллу созависимость выше у людей с официальным статусом, чем у людей с неофициальным. Для проверки значимости полученных нами различий был использован Т-критерий Стьюдента (Statistica 7). Результаты представлены в таблице 11.

Четыре высказывания (№ 3 Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное; № 22 Я боюсь быть обиженным или отвергнутым; № 25 Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства; № 33 Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих), по которым за два прошедших года произошли изменения, можно объединить в один блок. Как уже было сказано, для людей с официальным статусом более значимо мнение окружающих, чем для людей с неофициальным статусом – «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное» (Т = 2,9047 при р = 0,005). Для них более важно следовать социальным нормам и оправдывать социальные ожидания, да-

Таблица 11
Сравнение созависимости (2016)

Высказывания	t-value	p
№ 3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное» <i>Официальный/неофициальный статусы</i>	2,9047	0,005
№ 11 «Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям» <i>Официальный/неофициальный статусы</i>	2,2159	0,03
№ 15 «Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь» <i>Официальный/неофициальный статусы</i>	2,2419	0,02
№ 20 «Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение» <i>Официальный/неофициальный статусы</i>	2,5919	0,01
№ 22 «Я боюсь быть обиженным или отвергнутым» <i>Официальный/неофициальный статусы</i>	3,0296	0,004
№ 25 «Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства» <i>Официальный/неофициальный статусы</i>	2,3157	0,02
№ 26 «Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные» <i>Официальный/неофициальный статусы</i>	4,6496	0,00002
№ 33 «Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих» <i>Официальный/неофициальный статусы</i>	2,2099	0,03
Общий балл по созависимости <i>Официальный/неофициальный статусы</i>	2,9745	0,004

же если это порой идет вразрез с собственными желаниями. «Я боюсь быть обиженным или отвергнутым» (Т = 3,0296 при р = 0,004), очевидно, что для людей с официальным брачным статусом более важно, чем для людей с неофициальным, быть принятым, их крайне страшит возможность оказаться изгоем, возможно, поэтому они так стремятся вступить в официальный брак, обезопасив себя на всякий случай от одиночного изгнания, ведь, по их мнению, партнер поклявшийся в любви и верности, их никогда и ни в чем не бросит. Два следующих высказывания «Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства» (Т = 2,3157 при р = 0,02) и «Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих» (Т = 2,2099 при р = 0,03) тесно связаны друг с другом. Во-первых, если человек боится быть не принятым, опасается за то, что его взгляды и желания обесценят, не может откры-

то проявлять свои чувства, тем самым он принимает ту точку зрения, которая для него представляется более безопасной. Во-вторых, постоянно подстраиваясь под других, отрицая свои чувства и желания, человек тем самым подавляет их, отказываясь от своей индивидуальности, стирая ее границы. То, что за последние два года увеличились оценки именно этих высказываний, может говорить об отношениях партнеров. Человек, подстраиваясь и желая угодить любимому, забывает о себе и своих интересах.

Также за время исследования, осталось неизменным то, что люди с официальным брачным статусом чувствуют себя хорошо, только когда помогают другим людям, в отличие от людей с неофициальным брачным статусом, которые так не считают ($T = 2,5054$ при $p = 0,02$). Также люди, имеющие официальный брачный статус, больше любят дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых заботятся, в отличие от людей с неофициальным брачным статусом ($T = 2,4907$ при $p = 0,02$). Это позволяет им чувствовать свою важность для их значимых других. Их больше, чем людей с неофициальным брачным статусом, беспокоит, как окружающие люди будут реагировать на их чувства, взгляды и поведение ($T = 2,2002$ при $p = 0,003$). Это еще раз подтверждает уже полученные нами данные. Желания, чувства и мысли других для таких людей важнее, чем их собственные ($T = 2,8662$ при $p = 0,005$). Очевидно, что люди с официальным брачным статусом более созависимы именно от общественного мнения и в отношениях со своим брачным партнером. Это мешает им быть самими собой, чувствовать себя свободнее. Люди в официальном браке постоянно думают, как на их мысли, желания, поступки отреагирует их брачный партнер, и постепенно желания и чувства партнера становятся важнее и значимее их собственных. Люди с неофициальным брачным статусом ориентируются, в первую очередь, на свои чувства и взгляды, это позволяет им быть более свободными и раскованными в проявлении своей индивидуальности.

Также мы проанализировали результаты дополнительной группы: людей сменивших брачный статус с неофициального на официальный (см. рисунок 8).

У представителей данной группы за два года возрос общий балл по созависимости ($T = 2,8277$ при $p = 0,009799$). Другими словами, у тех, кто изменил брачный статус на официальный, созависимость возросла. Учитывая уже полученные нами результаты по профилю созависимости людей с официальным и неофициальным брачным статусом, можно предположить, что официальный брак, а именно

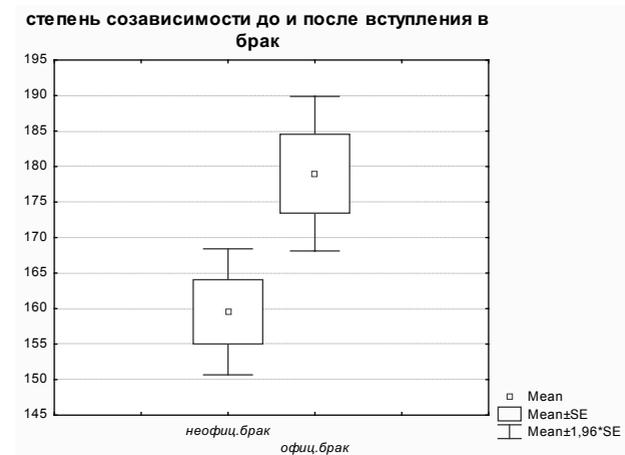


Рис. 8. Статистически значимые различия созависимости при изменении статуса

штамп в паспорте, возможно, воспринимаемый как гарантия вечной связи, может развивать в партнерах созависимость. Конечно, таких испытуемых в нашем исследовании недостаточно, чтобы говорить о закономерности, но мы полагаем, что это серьезное основание продолжить подобные исследования.

Таким образом, наше исследование показало, что профиль созависимости людей с неофициальным брачным статусом за два прошедших года не изменился в отличие от профиля созависимости людей с официальным брачным статусом, что свидетельствует о том, что люди с официальным брачным статусом более подвержены созависимости, в особенной степени от своего брачного партнера. То же можно сказать о возросшей созависимости у людей, сменивших неофициальный брачный статус на официальный. Люди с неофициальным брачным статусом больше ориентированы на свою собственную личность, в то время как люди с официальным брачным статусом на личность своего брачного партнера. Благодаря этому люди с неофициальным брачным статусом не боятся проявления своей индивидуальности, а стремятся к ее полному раскрытию, в то время как люди с официальным статусом, наоборот, постепенно утрачивают свою индивидуальность. Возможно, это связано с неверным представлением у людей об официальном браке: «Штамп в паспорте – как гарантия вечной неделимой связи» или «Семья – это когда муж и жена одно целое».

2.7. Сравнительное исследование созависимости у мужчин и женщин

В психологии гендер – одна из базовых характеристик личности, обуславливающих психологическое и социальное развитие человека. Многокомпонентная структура гендера определяется четырьмя группами характеристик: биологический пол; гендерные нормы и поведение, гендерные стереотипы; гендерная идентичность. До сих пор, однако, нет единого мнения по поводу трактовки гендерных различий. Психологи начали изучать гендерные различия еще в конце XIX в., но вплоть до 1970-х годов они по большей части занимались описанием различий полов и обосновывали этим разное отношение к мужчинам и к женщинам. Мы привыкли считать мужчин и женщин совершенно разными существами. Обычно авторы трудов по половым различиям в психологии ссылаются на четыре психологических отличия между полами: способность ориентироваться в пространстве, математические способности, речевые навыки и агрессивность. Нет экспериментальных доказательств устойчивых половых различий во внутреннем плане личности. Ш. Берн (2004) убеждена, что гендерные различия создаются в рамках социума, традиционные гендерные роли ограничивают и мужчин, и женщин. Она рассматривает, например, одно из основных отличий – эмоциональность. Различия в эмоциональности между мужчинами и женщинами можно рассматривать на нескольких уровнях. На одном уровне мы имеем дело со способностью понимать эмоциональные состояния других (эмпатия) и умением выразить это понимание (эмпатическая экспрессия). На другом – исследователя интересует переживание самим человеком своих эмоций (эмоциональные переживания) и его способы эти эмоции выразить (эмоциональная экспрессия). Как показывают исследования, мужчины не хуже женщин способны определять чувства других и внутренне сопереживать им, но они заинтересованы в том, чтобы окружающие не заметили этого по их поведению. Мужчины часто демонстрируют нежелание демонстрации своей эмпатии, так как это не соответствует их гендерной роли. Они часто оказываются в ситуациях, требующих от них проявления силы, независимости, властности, стремления к соревнованию – качеств никак не коррелирующих с эмпатийной отзывчивостью. Если говорить о внутриличностных эмоциональных переживаниях, то, обладая равной с женщинами эмоциональностью, они выражают свои эмоции с меньшей сте-

пенью интенсивности. Эмоциональная жесткость считается одной из важнейших описательных характеристик «настоящего мужчины» (Берн, 2004).

Взрослые женщины больше выражают чувства, направленные на окружающих (сравним: при созависимости проявление чрезмерного интереса к чувствам других, их потребностям, желаниям). Мужчины же наоборот проявляют больше эгоцентрических чувств (потребностей, желаний, собственных интересов). Женщинам более свойственно выражать чувства страха и грусти. Вместе с тем люди не видят межполовых различий в способности испытывать эти чувства. Для наших исследований это очень важные результаты, поскольку к паттернам созависимости как раз и относится выражение ярких эмоций или их подавление. Иногда созависимые демонстрируют полное пренебрежение собственных интересов во внутреннем плане, но во внешнем – декларируют отстаивание собственных потребностей и желаний. Именно это декларирование и становится причиной скандалов созависимого или его обращения к профессиональному психологу за помощью.

Еще одним важным для нас аспектом половых различий являются различия в агрессивном поведении. Как указывает Ш. Берн, существует несколько факторов, от которых зависит, кто более агрессивен – мужчина или женщина: гендер участников конфликта, тип агрессии и конкретная ситуация. Различия в агрессии может объясняться гендерными ролями, которые поощряют проявление мужчинами агрессии в некоторых формах, в то время как агрессивность у женщин не приветствуется. Мужчин нередко принуждают к агрессии окружающие, ставя под сомнение их общественное положение или самоуважение. Женщины испытывают смущение, если приходится проявлять агрессию на людях. Мужчины предпочитают роли, в которых требуется проявление агрессии (в военной или спортивной областях). Для большинства типов женщин агрессивность абсолютно не свойственна (например, мать, секретарша, учительница) (Берн, 2004). В данном случае, мы полагаем, речь идет о стереотипных проявлениях агрессии, ожидаемых от мужчин и не ожидаемых от женщин. Созависимые же демонстрируют другие формы агрессии (обида, молчание с укором, претензии, скандалы).

Мы полагаем, и мужчины, и женщины могут быть в равной степени созависимыми. Так же как одинаковые эмоции и чувства мужчины и женщины в связи с их гендерными ролями выражают по-разному, созависимые мужчины и женщины могут демонстри-

ровать различные паттерны созависимого поведения. С целью проверить гипотезу, что профили созависимости у женщин и мужчин различны, мы провели эмпирическое исследование (Артемцева, 2012). При сравнении профилей созависимости у мужчин и у женщин с помощью Т-критерия Стьюдента (Statistica 6.0) мы тогда получили статистически значимые результаты (таблица 12).

Таблица 12

Статистически значимые различия в профиле созависимости женщин и мужчин

Высказывания	t	p
№ 4 Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им	2,60381	0,009944
№ 5 Я акцентирую все свое внимание на заботе о других	2,70876	0,007367
№ 8 Я думаю о том, как себя чувствуют другие	2,78799	0,005840
№ 19 Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят	2,18452	0,030142
№ 21 Мне трудно принимать решения	5,19232	0,000001
№ 22 Я боюсь быть обиженным или отвергнутым	6,32614	0,000000
№ 23 Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств	-1,99377	0,047600
№ 24 Я очень восприимчив к чувствам других	6,30393	0,000000
№ 25 Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства	2,10872	0,036272
№ 29 Я перфекционист	-3,24168	0,001402
№ 32 Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят	-3,17209	0,001764

Как видно из таблицы 12, у женщин по восьми высказываниям (№ 4, 5, 8, 19, 21, 22, 24, 25) более высокие оценки и по трем высказываниям (№ 23, 29, 32) оценки ниже, чем у мужчин. Эти результаты показывают, что мужчины более решительны, менее чувствены, самокритичны, не боятся быть отвергнутыми или обиженными. Соответственно у женщин, наоборот, и данные утверждения имеют другой «знак». В целом, сравнивая ответы выборок по вопросам, можно сказать, что на этом уровне исследования гипотеза нашла свое статистическое подтверждение. Действительно, и мужчины, и женщины являются созависимыми, но характер созависимости у них различен. Таким образом, можно сказать, что женщины чуть более созависимы. Видимо, это объясняется тем, что они более

чувственны, эмоциональны, экспрессивны, чем мужчины; им также свойственно проявление слабостей, для них очень важно наличие партнера. У мужчин ситуация обстоит совсем иначе. С детства им прививались стереотипные представления идеального образа мужчины, который не должен плакать, проявлять эмоции и не быть «нюней». Вследствие этого мужчины менее нуждаются в эмоционально привязанных отношениях, а именно им не нужно искать человека, которому будет необходимо излить то, что у них «на душе».

Спустя 5 лет, мы повторили это же исследование, но уже на другой выборке.

Испытуемые. Общее число участников опроса – 142 человека, студенты различных вузов г. Москвы, средний возраст которых – 22 года, из них 71 женщина, и 71 мужчина.

Обработка и обсуждение результатов. Полученные результаты сравнивались с помощью Т-критерия Стьюдента (Statistica 7.0). При сравнении общей оценки по опроснику «Профиль созависимости» у мужчин и женщин статистически значимых различий не выявлено. При сравнении профилей мужчин и женщин были получены статистически значимые различия по семи высказываниям. Результаты отражены на рисунке 9.

Как показано на рисунке 9, при одинаковой степени созависимости профили женщин и мужчин различаются содержательно за счет разных оценок некоторых высказываний. Так, для женщин оказывается важно не только чувство значимого другого, его одобрение, его реакции на поведение, но и мнение окружающих. Женская восприимчивость к чувствам других, страх быть обиженной или отвергнутой, забота о значимых других, вероятно, мешают процессу принятия решения в любой ситуации. Мужчины высоко оценивают свою эффективность в критических ситуациях, им нетрудно принимать необходимые решения. В то же время их мало беспокоит мнение окружающих, они не боятся быть отвергнутыми и не очень нуждаются в одобрении своих поступков со стороны. Кроме того, они совсем не восприимчивы к чувствам, мыслям, поведению других. Эти результаты особенно интересны по сравнению с результатами, полученными нами ранее (Артемцева, 2012). Тогда статистически значимые различия оценок наблюдались по таким же четырем высказываниям, как и в настоящем (спустя шесть лет) исследовании: № 8 Я думаю о том, как себя чувствуют другие; № 21 Мне трудно принимать решения; № 22 Я боюсь быть обиженным или отвергнутым; № 24 Я очень восприимчив к чувствам дру-

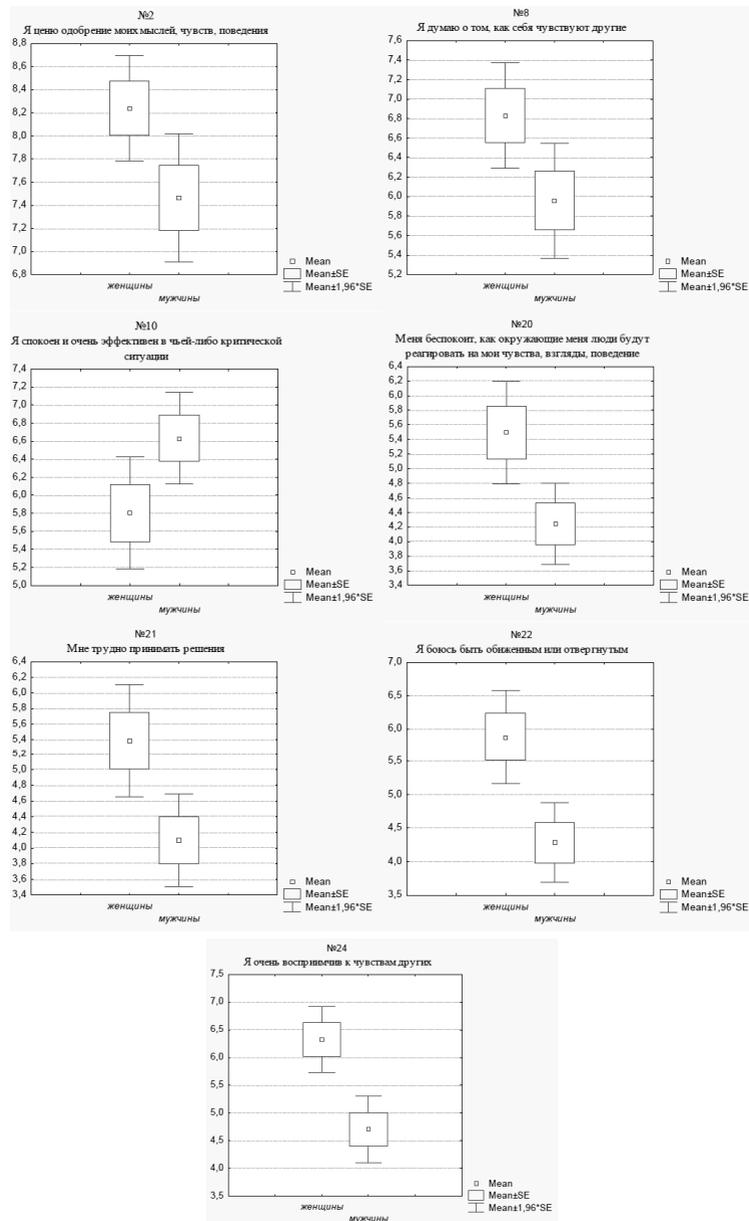


Рис. 9. Статистически значимые различия оценок по разным высказываниям опросника «Профиль созависимости» женщин и мужчин

гих. Женщины и сегодня, и шесть лет назад чувствительны к значимым другим, по-прежнему их волнует реакция их окружения, и это все так же мешает эффективно и быстро принимать важные решения. Такая повторяемость результатов свидетельствует, во-первых, о надежности и валидности опросника, а, во-вторых, о том, что, вероятно, паттерны поведения созависимых мужчин и женщин, которые повторяются в разное время, на разных выборках как раз и свидетельствуют о гендерных различиях.

Таким образом, наша основная гипотеза о том, что и мужчины, и женщины являются созависимыми, изменения в профиле созависимости может быть связано не только с возрастными особенностями (Артемцева, 2012), временными рамками, но и с половыми различиями, нашла свое подтверждение на качественном и количественном уровнях.

2.8. Созависимость и ценности

В процессе исследовательской работы мы выясняли, что может формировать созависимое поведение. Дальнейшее изучение научной литературы помогло предположить, что ценностные ориентации являются фактором, влияющим на оценку созависимости.

Как известно, проблема ценностей и ценностных ориентации является предметом изучения ряда наук о человеке и обществе, в частности, философии, социологии, психологии, педагогики. Ценности и ценностные ориентации личности обычно рассматриваются как индивидуальные формы репрезентации общественных (культурных, групповых и т. д.) ценностей. В отечественной психологии ценностные ориентации определяются, как правило, через понятия отношения, отражения, установки (А. Г. Здравомыслов, Д. Н. Узнадзе, В. В. Сусленко, В. А. Ядов). Причем, являясь одним из базовых личностных оснований, ценностные ориентации включены в более широкое понятие направленности личности, которое содержит в себе доминирующие ценностные ориентации и установки, проявляющиеся в любой ситуации (Б. Г. Ананьев, Л. Э. Пробст и др.).

В диссертационной работе С. М. Яцышина (2003) созависимость определяется как трансформация ценностно-смысловой сферы личности, вызванная устойчивым измененным отношением к наркозависимому и опосредующая все жизненные отношения созависимого, прежде всего, самоотношение и отношение к собственной жизни. Он описывает личностные изменения матерей наркозави-

симых, характеризующие различные компоненты созависимости: компонент внутрисемейного взаимодействия, смысловжизненный и ценностный.

Ценностный компонент созависимости характеризуется консервацией терминальных ценностных универсалий: любовь, здоровье, счастливая семейная жизнь и т. д. Инструментальные ценности более динамичны. В работе выявлены типы созависимых отношений матерей к наркозависимым детям в контексте ценностно-смысловых трансформаций, происходящих с ними: «Я для себя» и «Я для ребенка». Первый тип созависимости определяется как дивергенция и проявляется в повышении осмысленности жизни и ограничении жизненного пространства рамками собственного благополучия и развития. Второй тип определяется как конвергенция и проявляется в понижении осмысленности жизни, ориентации на благополучие ребенка. Каждый из описанных типов созависимости является непродуктивным, поскольку оба они характеризуют то или иное ограничение жизненного пространства созависимого человека (Яцышин, 2003).

Однако он описывает созависимость именно применительно к ближнему кругу наркомана. Поэтому, вероятно, созависимость понимается им как внутрличностный феномен, определяющий жизненные отношения созависимого, а не как межличностный. В наших же исследованиях речь идет о вполне нормальных людях, для которых и созависимость – вполне нормальное состояние. Следуя нашей базовой гипотезе, что все люди в какой-то мере созависимы, мы исследуем профиль созависимости, склонность к актуализации созависимости в межличностном взаимодействии. Для отдельных людей (индивидов) ценности представляют собой мотивационные цели, которые служат руководящими принципами в их жизни. Отношения между различными ценностями отражают психологическую динамику конфликта и совместимости, которую индивиды испытывают, когда следуют ценностям в повседневной жизни. Люди, например, не могут стремиться завоевать авторитет для себя и в то же самое время пытаться быть скромными, но они могут одновременно стремиться к авторитету и материальному благосостоянию. Именно в этом ключе мы выявляем связи склонности к созависимости и ценностей человека.

Обобщая определения ценностей многих зарубежных теоретиков, С. Шварц и В. Билски (Schwartz, Bilsky, 1987) выделяют следующие их основные характеристики:

1. Ценности – это убеждения (мнения). Но это не объективные, холодные идеи. Наоборот, когда ценности активируются, они смешиваются с чувством и окрашиваются им.
2. Ценности – желаемые человеком цели (например, равенство) и образ поведения, который способствует достижению этих целей (например, честность, склонность к помощи).
3. Ценности не ограничены определенными действиями и ситуациями (т. е. трансцендентны). Послушание, например, относится к работе или школе, спорту или бизнесу, семье, друзьям или посторонним людям.
4. Ценности выступают как стандарты, которые руководят выбором или оценкой поступков, людей, событий.
5. Ценности упорядочены по важности относительно друг друга. Упорядоченный набор ценностей формирует систему ценностных приоритетов. Разные культуры и личности могут быть охарактеризованы системой их ценностных приоритетов.

На развитие и формирование ценностных ориентации личности влияет целый ряд внешних и внутренних факторов. К внешним факторам Шварц и Билски (Schwartz, Bilsky, 1987) относят элементы микросреды (группы членства, референтные группы и их ценности) и макросреды (традиционная система общечеловеческих ценностей, социальных ролей, средства массовой информации, социальные институты и т. д.). К внутренним факторам можно отнести возраст, пол, особенности темперамента, задатки, способности, ведущие внутрисубъектные потребности, уровень развития самосознания.

Система ценностей определяет направленность поведения человека и его деятельности, она является одним из важнейших компонентов внутренней структуры личности. С ее помощью человек легко определяет приоритетное и полезное для себя с точки зрения своих индивидуальных потребностей, влечений, интересов, таким образом, поведение человека обретает стабильность, устойчивую направленность и организованность. Зная систему ценностей индивида, можно предвидеть, как он будет реагировать на поступки в межличностных отношениях. Человек, хорошо знающий систему ценностей партнера, может предвидеть его поведение.

Таким образом, личностные ценности определяют основу мировоззрения человека, его мотивационную сферу, направленность его личности, а также отношение к себе и к окружающему миру. Ценностные ориентации личности играют важную роль в процессе принятия решения. Например, решение созависимого человека

о том, продолжать ли отношения с зависимым значимым другим, основывается, в частности, на системе его ценностей.

С нашей точки зрения, исследования Шварца и его методика более всего подходит для изучения ценностных ориентаций, нежели другие опросники и тесты. Опросник Шварца представляет собой теоретически обоснованную методику, которая охватывает более широкий спектр ценностей. В качестве исходного пункта Шварцем была взята методика Рокича, но затем она была концептуально усовершенствована, существенно модифицирована и расширена (Карандышев, 2004).

С целью подтверждения гипотезы о взаимосвязи ценностей и созависимости было проведено эмпирическое исследование.

Испытуемые: 60 человек, мужчины и женщины в возрасте 22–26 лет с высшим образованием, имеющие опыт совместного проживания с партнером противоположного пола.

Испытуемым для заполнения были предложены опросник «Профиль созависимости» и методика С. Шварца «Ценностные ориентации».

При обработке данных использовался корреляционный анализ (Statistica 7).

В результате были получены некоторые статистически значимые положительные и отрицательные корреляции. Исследование показало, что чем более человек созависим (т. е. чем выше общая оценка созависимости), тем более важными становятся для него такие ценности: традиция ($r = 0,36$ при $p < 0,05$) и универсализм ($r = 0,45$ при $p < 0,05$) на уровне убеждений; универсализм ($r = 0,43$ при $p < 0,05$) на уровне поведения. В то же время чем более он склонен к созависимости, тем меньшей значимостью является для него власть ($r = -0,36$ при $p < 0,05$) как компонент профиля личности.

Остановимся подробнее на характеристике этих результатов. Как известно, ценности, по Шварцу, – это «нормативные идеалы, ценности личности на уровне убеждений», они оказывают влияние на личность, но иногда не реализуются в поведении. «Профиль личности – это ценности на уровне поведения, то есть индивидуальные приоритеты, наиболее часто проявляющиеся в социальном поведении личности» (Карандышев, 2004, с. 35). Традиции – это убежденная приверженность правилам и ритуалам, принятым в определенной социальной среде. «Мотивационная цель ценности Традиции – уважение, принятие обычаев и идей, которые существуют в культуре (уважение традиций, смирение, благочестие, при-

нятие своей участи, умеренность) и следование им» (Карандышев, 2004, с. 29–30). Например, созависимые в нашей культуре склонны слишком долго находиться в болезненной для них ситуации зависимости значимого другого (особенно, если этот значимый другой ребенок или муж/жена). Когда на занятиях мы рассматриваем ситуацию созависимости матери от взрослого ребенка-наркомана, мысль о сепарации, которая только и может помочь и созависимому, и зависимому осознать серьезность проблемы, вызывает яростное негодование в аудитории. Это объясняется тем, что в нашей культуре принята некая установка на жертвенность родителей по отношению даже к взрослым детям. Такая фундаментальная характеристика созависимого, как утаивание проблемы от окружающих, тоже вполне традиционна для нас. Не зря у нас есть поговорка, что «Сор из избы негоже выносить». Если рассматривать не общий балл «Профиля созависимости», а оценки по тем высказываниям, которые дали такую высокую корреляцию, то мы получим весьма такую картину: человек, для которого ценность «традиции» довольно значима, демонстрирует следующие паттерны поведения созависимой личности:

- ему очень важно взаимодействовать с окружающими людьми, и он готов делать всякие одолжения, демонстрируя свою полезность, только чтобы не потерять свои социальные контакты (высказывание № 1 из опросника «Профиль созависимости», $r = 0,39$ при $p < 0,05$);
- как и принято нашими нормами воспитания, он высоко ценит одобрение значимых других (высказывание № 3, $r = 0,42$ при $p < 0,05$);
- он не любит просить об одолжениях и о помощи (высказывание № 31 $r = 0,37$ при $p < 0,05$);
- при этом заботится о самочувствии значимых других (высказывание № 8, $r = 0,37$ при $p < 0,05$);
- хорошо себя чувствует и действует эффективно в сложных ситуациях своих близких (высказывание № 10, $r = 0,48$ при $p < 0,05$).

Мотивационная цель «универсализма» как ценности – «понимание, терпимость, защита благополучия всех людей и природы. Мотивационные цели универсализма производны от тех потребностей выживания групп и индивидов, которые становятся явно необходимыми при вступлении людей в контакт с кем-либо вне своей среды или при расширении первичной группы» (там же, с. 29). Наверное, для созависимых здесь ключевыми понятиями являются «по-

нимание, терпимость, защита благополучия всех людей», поскольку по «Профилю созависимости» самое большое количество положительных корреляций получено именно с этой ценностью (9 высказываний на уровне убеждений и 7 на уровне поведения).

Для респондентов, у которых доминирует ценность универсализма как одна из самых значимых, свойственны следующие паттерны созависимого поведения:

- № 1 Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми ($r = 0,47$ при $p < 0,05$);
- № 6 Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе ($r = 0,44$ при $p < 0,05$);
- № 8 Я думаю о том, как себя чувствуют другие ($r = 0,50$ при $p < 0,05$);
- № 9 Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят ($r = 0,48$ при $p < 0,05$);
- № 10 Я спокоен и очень эффективен в чьей-либо критической ситуации ($r = 0,43$ при $p < 0,05$);
- № 14 Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно ($r = 0,43$ при $p < 0,05$);
- № 24 Я очень восприимчив к чувствам других ($r = 0,41$ при $p < 0,05$);
- № 31 Я не люблю просить о помощи и об одолжениях ($r = 0,40$ при $p < 0,05$);
- № 33 Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих ($r = 0,49$ при $p < 0,05$).

Для респондентов, у которых доминирует универсализм на поведенческом уровне как одна из самых значимых характеристик, свойственны следующие паттерны созависимого поведения:

- № 1 Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми ($r = 0,59$ при $p < 0,05$);
- № 2 Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения ($r = 0,43$ при $p < 0,05$);
- № 8 Я думаю о том, как себя чувствуют другие ($r = 0,38$ при $p < 0,05$);
- № 9 Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят ($r = 0,48$ при $p < 0,05$);
- № 15 Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь ($r = 0,39$ при $p < 0,05$);

- № 24 Я очень восприимчив к чувствам других ($r = 0,38$ при $p < 0,05$);
- № 33 Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих ($r = 0,54$ при $p < 0,05$).

Как видим, здесь объединены все высказывания, суть которых – именно забота о значимых других, их чувствах, спокойствии, удобствах, мнениях и т. д. Если в опроснике «Профиль созависимости» эти высказывания имеют высокие оценки, можно говорить о наличии проблемы у таких людей, которую решить можно уже только с помощью специалиста-психолога. Однако среди наших респондентов не было ни одного, который считал бы такое положение вещей неудобным, болезненным, хотел бы посещать группы анонимных созависимых. Вероятно, это обусловлено как раз тем, что для них такое поведение является реализацией высшей ценности – защиты благополучия всех вокруг, а уж значимых других тем более.

Относительно корреляций паттернов поведения созависимых с ценностью «власть» можно наблюдать такую картину:

- № 2 Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения ($r = -0,41$ при $p < 0,05$);
- № 3 Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное ($r = -0,48$ при $p < 0,05$);
- № 24 Я очень восприимчив к чувствам других ($r = -0,39$ при $p < 0,05$);
- № 31 Я не люблю просить о помощи и об одолжениях ($r = -0,56$ при $p < 0,05$).

Здесь представлены почти те же высказывания, которые коррелируют положительно со значимостью ценностей «традиции» и «универсализм», но в данном случае все корреляции отрицательные. Для респондентов, которые дали низкие оценки этим высказываниям, совершенно неважно мнение значимого другого, для них важнее их собственная позиция и собственное позитивное отношение к своим же поступкам, они легко обращаются за помощью, если нуждаются. Такие оценки свидетельствуют, возможно, даже об отсутствии созависимости в ситуации межличностного взаимодействия с значимым другим. Вспомним, что «власть», по Шварцу и Билски (Schwartz, Bilsky, 1987), – это, в первую очередь, социальный статус, доминирование над людьми и ресурсами. «Центральная цель этого типа ценностей заключается в достижении социального статуса

или престижа, контроля или доминирования над людьми и средствами (авторитет, богатство, социальная власть, сохранение своего общественного имиджа, общественное признание). <...> ценности *власти* (авторитет, богатство) подчеркивают достижение или сохранение доминантной позиции в рамках целой социальной системы» (Карандышев, 2004, с. 27). Люди, стремящиеся к высокому социальному статусу, престижу и общественному признанию, вряд ли станут созависимыми в ситуации какой-либо зависимости значимого другого. Можно сказать, что их созависимость актуализирует ситуация другого уровня – межгруппового, межнационального или даже межконфессионального.

Особенно надо отметить, что, несмотря на полученные множественные корреляции высказываний опросника «Профиль созависимости» и методики «Ценностные ориентации», не все паттерны поведения значимо связаны с ценностями. Так, из 33 высказываний только 20 оказались статистически значимо взаимосвязаны с ценностями. Вероятно, такой результат подтверждает факт неосознаваемости созависимости. Что касается ценностей, то все они оказались значимо взаимосвязаны с какими-либо паттернами поведения созависимого человека. Такая значимая взаимосвязь паттернов поведения созависимого и его иерархии ценностей закономерна в любом возрасте. В нашем исследовании (Артемцева, 2012) были получены также множественные положительные и отрицательные корреляции на выборке пожилых людей. Тогда испытуемыми были пенсионеры 58–80 лет.

При высоких оценках ценностей традиционности и гедонизма пенсионеры стараются быть более открытыми, искренними и объяснять другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют ($r = 0,45$ при $p < 0,05$). Людям, которым сложно осознавать, что они чувствуют на самом деле, присущи такие ценности, как конформность ($r = 0,44$ при $p < 0,05$), универсализм ($r = 0,43$ при $p < 0,05$), безопасность ($r = 0,5$ при $p < 0,05$). Человек старческого возраста, который испытывает сложности при принятии решений, придавал большое значение ценностям конформизма ($r = 0,43$ при $p < 0,05$), доброты ($r = 0,47$ при $p < 0,05$), безопасности ($r = 0,38$ при $p < 0,05$) и традициям ($r = 0,38$ при $p < 0,05$). Действительно, если человек добрый, неконфликтный, любящий спокойствие, консервативный, он действительно будет испытывать трудности в каких-либо инициативах, в ситуациях, когда необходимо самому принимать решение. Такой человек склонен к конформизму и любой ценной стремится

избегать конфликта. В свою очередь, это весьма присуще значительному проценту людей пожилого возраста. Допустим, если бабушка проживает в одной квартире с женой своего сына, то она, возможно, почувствует себя недостаточно защищенной и избегание каких-либо стычек будет носить ключевой характер, плюс ко всему проявление заботы, доброты будет очень кстати в защитных целях. Можно также привести другой пример глубокорелигиозного человека преклонного возраста. Поскольку в любой религии высокое значение имеют традиции, поэтому для такого человека традиционность получает высокие оценки. Доброта, проявление любви и заботы, стремление обрести спасение на том свете как потребность в безопасности будут иметь одно из первостепенных значений для лиц такого возраста.

Пенсионеры, которые считают, что большинство людей не могут позаботиться о себе, и думают о том, как себя чувствуют значимые другие, – менее конформные в своей жизни ($r = -0,4$ при $p < 0,05$). Если пожилые люди чувствовали вину и ответственность за чувства и поведение других, то они являлись менее властными ($r = -0,39$ при $p < 0,05$). Ценность традиций и самостоятельности приобретала для них низкое значение, если их беспокоило, как окружающие люди реагировали на их чувства, взгляды, поведение ($r = -0,5$ при $p < 0,05$). Люди старческого возраста, не думающие о себе как о человеке, которого все любят, имели низкий показатель по ценности стимуляции ($r = -0,38$ при $p < 0,05$). Человек преклонного возраста, готовый изменить свою точку зрения в целях избегания гнева со стороны окружающих, являлся менее конформным ($r = -0,45$ при $p < 0,05$).

Такие результаты можно объяснить тем, что люди преклонного возраста смысл своей жизни находят в заботе о других, например о внуках, детях и др. Свои собственные переживания, трудности и проблемы они ставят на последнее место, уделяя первостепенное значение значимому другому. Однако после оказанной помощи люди в этом возрасте часто манипулируют таким своим отношением к близким в целях сохранения своего авторитета. На наш взгляд, это классическая позиция «жертвы», которая только так может сохранять свою значимость для окружающих.

Таким образом, установлено, что существует взаимосвязь созависимости и типов ценностей не только у молодых, но и у пожилых людей. Полученные эмпирические данные показывают, что созависимость присутствует у каждого современного человека на протяжении всей его жизни.

РАЗДЕЛ 3

СОЗАВИСИМОСТЬ КАК СО-БЫТИЕ

В предыдущих главах мы рассмотрели общие детерминанты феномена созависимости. Эти стереотипы созависимого поведения являются общим фоном, на котором отдельные группы людей (типы) демонстрируют свойственные только им характеристики и особенности. Иначе говоря, конкретное проявление феноменов созависимости проявляется у разных психологических типов в соответствии с этими особенностями. Изучение созависимости конкретного человека во взаимосвязи с психологическим типом позволяет расширить сферу научного знания о когнитивных и ценностных особенностях личности, влияющих как на условия актуализации созависимых моделей в поведении индивида, так и на проявления созависимости.

3.1. Созависимость и акцентуации характера

Психическая жизнедеятельность созависимой личности часто затруднена. Причиной затруднений могут быть акцентуации характера – личностные и психические особенности индивида. Одни характеристики, связанные с определенной акцентуацией, могут способствовать осознанию созависимости, другие – препятствовать. Сопоставив характеристики акцентуаций характера с уровнем созависимости, можно выявить некоторые внутриличностные условия (связанные с характеристиками акцентуаций), которые могут положительно или отрицательно влиять на процесс выхода из созависимости личности.

С целью проверить гипотезу, что уровень созависимости связан с акцентуациями характера, было проведено эмпирическое исследование.

Испытуемые: 44 респондента (22 – мужского пола и 22 – женского пола), не состоящих в браке, но имеющих опыт серьезных взаимоотношений традиционного характера. Возраст испытуемых от 23 до 35 лет. Образование не ниже среднего. Критериями отбора являлись возраст и положительный ответ на вопрос, имел ли испытуемый опыт отношений с зависимым значимым другим.

Для данного исследования использованы следующие методики:

- опросник «Профиль созависимости» (Артемцева, 2012);
- методика определений акцентуации характера К. Леонгарда (Райгородский, 1998).

Проанализируем типы акцентуаций характера, с которыми были выявлены значимые корреляции с уровнем и профилем созависимости.

Гипертимический тип. Наше исследование показало, что наличие данной акцентуации отрицательно коррелирует с общей оценкой созависимости ($r = -0,35$ при $p < 0,05$). Для этого типа характерна высокая активность, умственная подвижность, повышенный тонус, изобретательность и богатство идей. Отклонение от главной мысли порождает неожиданные ассоциации, что способствует творческому мышлению. Самооценка у них, в отличие от созависимых, завышена. Они жаждут деятельности, проявляют инициативу, все время находятся в поиске нового, стремятся к достижению творческих и деятельностных успехов. Способность к риску, оптимизм, преодоление грусти без труда, им нетрудно жить. В нашем исследовании выявлены корреляции этого типа с созависимостью по таким высказываниям:

- № 4 Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им ($r = -0,48$ при $p < 0,05$);
- № 25 Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства ($r = -0,47$ при $p < 0,05$);
- № 26 Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные ($r = -0,36$ при $p < 0,05$);
- № 27 Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки ($r = -0,30$ при $p < 0,05$);
- № 28 Все, что я чувствую, думаю или говорю, – недостаточно хорошо ($r = -0,37$ при $p < 0,05$).

Такой результат свидетельствует о том, что чем более выражены характеристики человека с этой акцентуацией, тем он более самостоятелен, независим, не ищет одобрения своих поступков даже

у своих близких и значимых людей, полагает, что достоин подарков и благодарностей, имеет право на собственное мнение, не заботясь о реакции окружающих. Такому человеку нет необходимости завоевывать симпатии других, лукавая, избегая споров и демонстрации своих чувств. Представители этого типа акцентуации, как и застревающие, ригидные, видимо, не склонны к созависимости именно в семейных, близких отношениях с зависимыми значимыми партнерами. Эти люди, попадая в тесные отношения с зависимыми, не становятся созависимыми, остаются вполне самостоятельными личностями.

Застревающе-ригидный тип. Таких людей характеризует умеренная общительность, надоедливость, склонность к нравочениям, неразговорчивость. Они часто страдают от мнимой несправедливости по отношению к себе. В связи с этим проявляют настороженность и недоверчивость к людям, чувствительны к обидам и огорчениям, уязвимы, подозрительны, отличаются мстительностью, долго переживают происшедшее, не способны легко отходить от обид. Крайне трудно переживают и никогда не забывают, если кто-то затронул их интересы. Для них характерны устойчивость аффекта, душевного волнения, страсти, целеустремленность, честолюбие, стремление к высотам в деле, отрицательные переживания, чувствительность, подозрительность, заносчивость и самонадеянность. Созависимые с этой акцентуацией, в первую очередь, заботятся о себе, в личной жизни отстаивают свои собственнические интересы, бывают крайне ревнивы. Вместе с тем они бывают подозрительными и болезненно чувствительными. Такие созависимые часто предъявляют претензии своим близким, говорят о плохом отношении к себе со стороны своего партнера.

В нашем исследовании выявлены корреляции этого типа с созависимостью по таким высказываниям:

№ 18 Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент ($r = -0,31$ при $p < 0,05$);

№ 21 Мне трудно принимать решения ($r = -0,34$ при $p < 0,05$);

№ 33 Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих ($r = -0,33$ при $p < 0,05$).

Как видим, все корреляции отрицательные, т. е. чем менее созависим человек с застревающе-ригидным типом акцентуации, тем проще ему осознавать свои чувства в каждый момент жизни, тем легче принимать решения; они совсем не стремятся менять свою точку

зрения в угоду значимому другому. Вероятно, в силу недоверия к людям, свойственного, по К. Леонгарду, этому типу, они не склонны впадать в созависимость именно в процессе межличностного взаимодействия со значимым другим. Это подтверждает выдвинутое нами положение о типологических особенностях касательно ситуаций, в которых как бы «включается» созависимость. Возможно, созависимость может у них актуализироваться в процессе производственных отношений.

Эмотивно-лабильный тип. Для этого типа характерна глубокая эмоциональная жизнь, впечатлительность, богатство чувств и эмоций, глубина переживаний, духовность, повышенная чувствительность к происходящему. Представители этого типа внутренне изменчивы. Им характерна частая смена настроений, погружение в унылое и мрачное настроение без серьезных неприятностей и неудач. Часть данных свойств, по-видимому, может способствовать возникновению созависимости. Мы получили довольно интересный результат корреляции уровня созависимости и акцентуации эмотивности. Высокие оценки характеристик эмотивно-лабильного типа положительно коррелируют с такими оценками высказываний поросника «Профиль созависимости»:

№ 5 Я акцентирую все свое внимание на заботе о других ($r = 0,34$ при $p < 0,05$);

№ 11 Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям ($r = 0,34$ при $p < 0,05$);

№ 29 Я перфекционист ($r = 0,33$ при $p < 0,05$).

Люди с такой акцентуацией буквально живут в своем мире эмоций, «порхают» от своих влюбленностей и, вероятно, многого не замечают. Они очень мягкосердечны, все прощают, не любят конфликтов, очень доброжелательны и тактичны. Среди них много перфекционистов и людей, которые, только помогая значимому другому, могут почувствовать себя счастливыми.

Педантичный тип. По К. Леонгарду, таким людям свойственна инертность психических процессов, негибкость мышления, поведения. Неспособность вытеснять сомнения тормозит их действия. Беспокоен, нерешителен, перед действиями хочет еще и еще раз убедиться, что лучшего варианта нет, «тянет» с решением после его обдумывания. Страхи, неуверенность могут быть усилены, даже если угроза, тормозящая решение, ничтожна. Они зачастую бывают сверхаккуратны, осторожны, не пьют и не курят. Люди с та-

ким типом акцентуации часто предъявляют высокие требования к себе, долго переживают неудачи, бесконечно анализируют сделанное и сомневаются в результатах. Такое поведение может изнурять, обессиливать, становиться фактором расстройства психики, что, по-видимому, приводит к созависимости. Постоянные бесплодные раздумья и последующий контроль тормозят эффективные межличностные взаимодействия. Чрезмерное усердие (перфекционизм) осложняет жизнь и быт. В результате постоянного анализа мыслей и чувств они приходят к искаженному чувству реальности. Созависимые с таким типом личности нуждаются в дружелюбном отношении, для них важна поддерживающая среда. Именно этого они и ищут в совместной жизни с зависимыми значимыми другими. Качество педантичности характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты они вступают редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагируют на любое проявление нарушения порядка. Люди такого типа имеют представление о жесткой структуре событий, о том, как они должны происходить, как должны вести себя участники. Любое нарушение этого порядка будет переживаться «близко к сердцу». Поэтому любое поведение значимого другого «не такое, как надо» вызывает недовольство и чувство нереальности происходящего. Результаты нашего корреляционного исследования показали статистически значимую положительную корреляцию общего состояния созависимости и акцентуации: чем более выражена педантичная акцентуация, тем более созависим человек ($r = 0,35$ при $p < 0,05$). Этот результат достигается за счет оценок следующих высказываний:

№ 5 Я акцентирую все свое внимание на заботе о других ($r = 0,33$ при $p < 0,05$);

№ 7 Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них ($r = 0,31$ при $p < 0,05$);

№ 11 Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям ($r = 0,38$ при $p < 0,05$).

Видимо, именно в силу заикленности на том, что правильно, созависимый решил для себя однажды, что правильное поведение – это, когда ты заботаешься о других, посвящаешь свою жизнь значимому другому. Только в таких условиях созависимый и чувствует себя хорошо, однако он попадает в ловушку своей акцентуации, педан-

тично учитывая все свои хорошие поступки и благодарности за них. А поскольку зависимый значимый другой частенько даже не замечает усилий своего партнера, то и не спешит благодарить, что делает человека с педантичной акцентуацией крайне несчастливым.

Тревожно-боязливый тип. Тревожность определяет поведение, личность настороже перед раздражителями. Одновременно тревожность – одна из доминирующих черт созависимого человека. Им свойственны такие характеристики как робость, нерешительность, неспособность отстоять позицию. С тревожностью, боязливостью могут быть связаны навязчивые, неадекватные переживания страха в определенной обстановке, сопровождающиеся вегетативными дисфункциями. Склонность к отрицательным эмоциям, «самокопанию», сомнениям и длительным рассуждениям, чувство неполноценности, впечатлительность – все это истощает личность. Тревожно-боязливая личность может особенно нуждаться в дружелюбном отношении окружающих, что делает ее в определенной степени зависимой и созависимой. Созависимые люди данного типа страдают из-за низкой контактности, минорного настроения, робости, пугливости, неуверенности в себе. У них высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности (особенно у созависимых высокой степени) они стараются замаскировать в самоутверждении через попытки манипулирования зависимым значимым другим. Свойственные им с детства черты характера (обидчивость, чувствительность, застенчивость) мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особенно слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Такие люди очень чувствительны к любым стимулам со стороны окружающих, которые могут показаться им негативными. Получается любая мелочь, даже плохое настроение избранника, или его усталость, может вызвать страх потери любви и расцениваться как крах отношений. Тем не менее отрицательная корреляция созависимости и этой акцентуации выявлена только с одним высказыванием:

№ 14 Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно ($r = -0,33$ при $p < 0,05$).

Видимо, все те качества, которые так похожи у представителей тревожно-боязливой типа акцентуации и у созависимых, не являются основанием для того, чтобы считать этих акцентуированных личностей созависимыми. Возможно, такой человек настолько поглощен своими личностными проблемами, связанными с акценту-

ацией, что, даже находясь в близких отношениях с зависимым, он сохраняет свою личную автономию.

Циклотимический тип. Данный тип личности склонен к перепадам настроения: смена гипертимического и дистимического типов поведения и переживания, чередование фаз хорошего и плохого настроения. Два типа поведения, полагаем, будут компенсировать друг друга, что не приведет к заметным изменениям в самореализации. Человеку с циклотимной акцентуацией, важно помнить, что на смену трудных времен приходят более легкие. Созависимые личности с этой акцентуацией стараются не отчаиваться, продолжая работать. Данная акцентуация связана с некоторыми характеристиками созависимой личности:

№ 16 Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют ($r = 0,33$ при $p < 0,05$);

№ 27 Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки ($r = 0,35$ при $p < 0,05$).

Демонстративный тип. Сущность этого типа, согласно К. Леонгарду, заключается в необыкновенной способности к вытеснению. Они могут «забывать» то, чего не желают знать. Так, созависимый постоянно как бы забывает о том, что живет в проблемной семье, что на протяжении долгого времени находится в дисфункциональных отношениях. Им свойственно вытеснение своих ошибок и недостатков, авантюристичность, эгоизм, выдавание желаемого за действительное, фантазирование, артистичность, приспособляемость, усиление и неустойчивость эмоциональных реакций. Непринужденность их лжи в конкретный момент есть истина для них. Видимо, именно по этой причине лица с демонстративной акцентуацией низко оценили такие высказывания опросника «Профиль созависимости»:

№ 25 Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства ($r = -0,32$ при $p < 0,05$);

№ 26 Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные ($r = -0,52$ при $p < 0,05$).

Созависимые с таким типом акцентуации внутренне не чувствуют своей лжи и ищут выхода из затруднительного положения путем демонстрации абсолютной отчужденности от проблем значимого другого, поэтому они и утверждают, что им легко показывать свои чувства, высказывать свое мнение и ставить свои мысли и желание в приоритетную позицию.

Неуравновешенный, возбудимый тип. В поведении таких личностей доминируют влечения, инстинкты и побуждения. Им свойственна повышенная импульсивность поведения, отсутствие контроля над побуждениями, раздражительность, частое проявление гнева и ярости, склонность к злобно-тоскливому настроению, вязкость мышления, избегание трудностей. Созависимые с такой акцентуацией могут, поддавшись гневу, использовать ругательства и даже прибегать к физическому насилию. Именно представители этого типа акцентуации, став созависимыми, легко переходят в разряд зависимых (от еды, алкоголя, удовольствий). К. Леонгард утверждал, что именно среди хронических алкоголиков можно найти довольно много людей с этим типом акцентуации. У такого типа созависимость характеризуется занудливостью, склонностью к нравочениям, неразговорчивостью. Они очень чувствительны к обидам и огорчениям, уязвимы, подозрительны, долго переживают происшедшее, не способны «легко отходить» от обид. Для них характерна заносчивость, часто выступают инициаторами конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые они отстаивает с особой энергичностью. Люди с таким типом акцентуации часто ревнивы, устраивают «сцены ревности» с битьем посуды и криками, к экспрессивному «выбросу» эмоций. С акцентуацией неуравновешенности и возбудимости коррелирует уровень созависимости, и это связано с такими высказываниями:

№ 19 Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри ($r = 0,31$ при $p < 0,05$);

№ 27 Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки ($r = 0,32$ при $p < 0,05$);

№ 31 Я не люблю просить о помощи и об одолжениях ($r = 0,33$ при $p < 0,05$).

У созависимых субъектов этого типа присутствует осознанность разрушительности своего гнева, поэтому они боятся его, одновременно осознавая, что эмоции иногда их захлестывают. Именно поэтому, видимо, они и испытывают неловкость, получая признательность от значимого другого, а также предпочитают не просить о помощи ни посторонних, ни близких родственников. Именно им крайне трудно обратиться к психологу-консультанту с проблемами созависимости.

Дистимический тип противоположен гипертимическому, лабильный темперамент, колебания гипертимического и дистимического состояний. Однако характернее снижение жизнерадостности или безрадостность, сосредоточенность на печальных сторонах жизни. События, потрясшие глубоко, могут довести до реактивной депрессии. Переживание разворачивает «природную» готовность к депрессии, что возможно без тяжелых ударов судьбы; это состояние часто вызывается случайным поводом, приводящим в действие некий механизм. Стимулирование жизнедеятельности ослаблено, повышенная утомляемость, идеомоторная (переводящая идею в действие) заторможенность, замедленность реакций и мышления, пассивность в действиях, робость, нерешительность. Серьезная этическая позиция, возвышенные чувства, несовместимые с эгоизмом, могут затруднять реализацию личностью своих интересов и способностей. Этот тип характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления. Исходя из описания типа, нам вполне понятно, что такие люди не ждут, что их жизнь – это нечто прекрасное и радостное, и совсем не ожидают ничего хорошего. В нашем исследовании не выявлено статистически значимой корреляции оценок высказываний опросника «Профиль созависимости» и этой акцентуации.

Экзальтированный тип отличают сила и выраженность эмоционального реагирования, глубина реакций на события, избыток эмоциональных колебаний – от депрессии до эйфории, восторженность по поводу радостных событий и отчаяние вследствие печальных. Патологическая зависимость от эмоций с реакциями типа короткого замыкания. Экзальтированные созависимые при легкопоправимой неудаче сразу считают, что «все погребло» и будущее безнадежно. Им свойственна сильная привязанность к близким, друзьям, значимым другим. Они воспринимают неудачи и болезни значимого другого как свои собственные. Именно экзальтированный тип созависимых может впасть в религиозный аффект. Неприятные переживания они стараются подавлять. Из-за большой чувствительности не могут приспособиться к повседневным требованиям. Эти качества, очевидно, затрудняют осознание созависимого состояния

и выход из него. Результаты нашего исследования подтверждают крайнюю степень склонности к созависимости представителей этого типа акцентуации ($r = 0,31$ при $p < 0,05$). Рассмотрим, с какими высказываниями коррелируют оценки акцентуации:

- № 4 Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им ($r = 0,41$ при $p < 0,05$);
- № 19 Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри ($r = 0,31$ при $p < 0,05$);
- № 27 Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки ($r = 0,31$ при $p < 0,05$);
- № 28 Все, что я чувствую, думаю или говорю, – недостаточно хорошо ($r = 0,30$ при $p < 0,05$);
- № 29 Я перфекционист ($r = 0,40$ при $p < 0,05$).

Высокие оценки по представленным высказываниям свидетельствуют о том, что чем сильнее акцентуация у созависимых, тем сильнее у них проявляются созависимые паттерны поведения.

Таким образом, можно предположить, что личность, имеющая определенные акцентуации характера, которые через особенности поведения могут опосредованно влиять на результативность и успешность ее межличностных взаимодействий, будет иметь более высокую или более низкую степень созависимости. Такие результаты подтверждают наше предположение, что актуализироваться созависимость может в различных ситуациях взаимодействия у различных типов личности.

3.2. Созависимость и психологический тип личности

Обработка результатов наших эмпирических исследований показала, что индивидуальные особенности личности, определенные черты характера играют важную роль в том, что именно актуализирует созависимость в процессе взаимодействия в социуме. Мы показали актуальность и необходимость изучения феномена созависимости на разных уровнях – общем, типологическом, индивидуальном. Если исследования общих закономерностей и индивидуальных различий в современной отечественной науке распространены, то типологический аспект все еще остается вне интересов исследователей, хотя признается некоторыми. Так, например, Т. Ф. Базылевич указывает, что «знания закономерностей включения типологических симптомов в функциональные системы при стабилизации

развития деятельности из-за взаимопроникновения индивидуальной и личностной сфер индивидуальности... могут стать решающим условием сохранения психического здоровья...» (Базылевич, 2005, с. 184).

В ситуации межличностных взаимодействий реальность является частью нашей повседневной жизни. В такой ситуации значимый другой оказывается важнее, т. е. более реальным, чем сам субъект взаимодействия. Как указывают П. Бергер и Т. Лукман, «встречи с другими в повседневной жизни типичны в двойном смысле – я воспринимаю другого как тип и взаимодействую с ним в ситуации, которая сама по себе типична» (Бергер, Лукман, 2001, с. 265). В процессе межличностного взаимодействия со-зависимый человек проявляет внутреннюю готовность реагировать так, а не иначе, т. е. проявляется определенная установка на действие или реакцию. Здесь имеет место конфликт между стремлением к независимости от непосредственного социального окружения и стремлением проявить чуткость и заботливость. Чуткость и заботливость понимается как чрезмерная внимательность к желаниям другого человека и стремление удовлетворить эти желания. С независимостью как способностью действовать решительно и самостоятельно ассоциируются такие ее частные формы, как смелость в отстаивании своих взглядов и твердая воля (умение настоять на своем), что в принципе невозможно для созависимого человека.

Результаты наших исследований показали, что индивидуальные особенности личности, определенные черты характера играют важную роль в том, что именно актуализирует созависимость в процессе взаимодействия в социуме. Мы предположили, что на процесс актуализации могут влиять типологические особенности личности.

3.2.1. Система психологических типов

До сих пор остается неясным, почему созависимость актуализируется в различных ситуациях. Система психологических типов Н.Л. Нагибиной, в рамках которой проводилось исследование, позволила по-новому подойти к решению этой проблемы. Психотип, согласно автору, – устойчивая система индивидуально-личностных особенностей когнитивно-познавательной, ценностно-смысловой и поведенческой сферы человека.

Была поставлена задача проверить, есть ли взаимосвязь психологического типа личности с теми высказываниями, которые от-

мечаются наиболее высокими баллами (что и дает профиль созависимости).

В предлагаемой системе типы выделяются по двум характеристикам познания рациональности–иррациональности и направленности на Мир–на Я. Рациональным считается вербальное логическое познание и восприятие, по большей части осознаваемое по целям, условиям, операциям, результатам, а иррациональным – чувственное познание и мышление, оба интуитивные, сознательно мало-контролируемые.

Наиболее обобщенный вариант предлагаемой типологии – разграничение двух типов с доминантной рациональной функцией и доминантной ощущающей функцией. В системе психологических типов находятся четыре рациональных типа и четыре иррациональных, также имеются четыре переходных типа, в которых иррациональный и рациональный принцип познания имеют одинаковый вес. Схема системы психологических типов представляет собой окружность с рациональной и иррациональной осями (см. рисунок 10). Каждый тип занимает определенную позицию на окружности. Позиция определяется соотношением и направленностью рационального и чувственного компонентов в структуре индивидуальности. Позиция на окружности определяет качественные особенности когнитивных составляющих (восприятия, памяти, мышления), а также иерархию ценностно-мотивационных характеристик человека. Вариации в поведенческих характеристиках представителей одно-

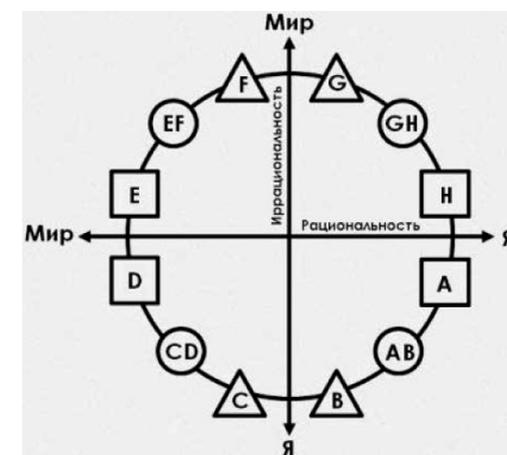


Рис. 10. Система психологических типов «Психикосмология»

го типа зависят: от динамических и анатомических характеристик психофизиологического типа (тип ВНД, патологии, увечья и т.д.); социальных характеристик (национальность, социальный статус и т.д.); особенностей воспитания и личной судьбы; интеллектуального и творческого потенциала и т.д. Как можно видеть, в данной модели системы типов в каждом из четырех секторов окружности представлены по три типа. Типы в каждом секторе являются наиболее близкими и имеющими общие признаки. При этом в двух секторах представлены типы с одинаковой направленностью только на Мир и только на Я обеих функций рациональной и иррациональной, а в двух других секторах расположены типы с разной направленностью функций – одной на Мир, другой на Я и, наоборот, одной на Я, а другой на Мир.

Типы образуются путем сочетания рациональности или иррациональности с направленностью познания на Мир или на Я. При этом доминирование рационального познания не означает, что иррациональное познание совсем отсутствует. Оно является второй дополнительной функцией. И, наоборот, при доминировании у человека иррационального познания дополнительной функцией будет рациональное познание. Так выделяются 8 познавательных типов:

Доминирующие функции	Дополнительные функции	Тип
рациональное познание на Я	иррациональное познание на Я	А
иррациональное познание на Я	рациональное познание на Я	В
иррациональное познание на Я	рациональное познание на Мир	С
рациональное познание на Мир	иррациональное познание на Я	Д
рациональное познание на Мир	иррациональное познание на Мир	Е
иррациональное познание на Мир	иррациональное познание на Мир	F
иррациональное познание на Мир	рациональное познание на Я	G
рациональное познание на Я	иррациональное познание на Мир	Н

Кроме того, рациональное и иррациональное познание могут быть равносильными, одинаково часто употребляемыми и развитыми. Выделяются еще 4 равноценных типа, переходных между доминантными:

Доминирующие функции	Дополнительные функции	Тип
рациональное познание на Я	иррациональное познание на Я	AB
рациональное познание на Мир	иррациональное познание на Я	CD
рациональное познание на Мир	иррациональное познание на Мир	EF
рациональное познание на Я	иррациональное познание на Мир	GH

Общая характеристика секторов

Первый сектор – гуманистический (имеет условное название «Любовь» исходя из основной декларируемой ценности). Типы G, GH, H – объектцентрированное познание, позиция «Я и мир» (рациональная функция направлена на Я, а иррациональная на Мир).

Базовые ценности – любовь, единение с миром, обращенность к человеку с его возможностями, к обществу, проповедь гражданских идей. Социокультурные эталоны через научение и воспитание становятся доминирующими в развитии, важны духовность, отношения с окружающими – близкими, коллегами по работе, с социумом.

Социальная позиция: сопереживает, соучаствует, активно следит за ситуацией, направляя ее ход. Ролевая позиция в социуме – переживающий.

Доминирующая установка в развитии – личность развивается соответственно возможностям, предоставляемым конкретным обществом. Человек по своей природе социален. Он либо объединяется с другими в любви и сотрудничества, либо ищет безопасности в подчинении авторитету или в конформной позиции по отношению к обществу. Люди этих психотипов очень легко становятся созависимыми именно при проблемах зависимости у родственников: детей, родителей, мужей/жен.

Второй сектор – артистический, другое условное название в соответствии с основной декларируемой ценностью «игра». Типы А, АВ, В – субъектцентрированное познание, позиция «Я в Мире» (рациональная и иррациональная функция направлена на Я).

Базовые ценности здесь – игра, удовольствие, авантюризм.

Социальная позиция: привлекает к себе всеобщее внимание, изучает себя через призму взаимоотношений, «Король на шахматной доске». Ролевая позиция в социуме – актер.

Все развитие рассматривается в свете собственных достижений. Доминирующая установка в развитии – попасть в цель, добиться

положения в обществе, известности. Люди этих психотипов так же, как и представители первого сектора, очень легко становятся созависимыми в ситуациях межличностного взаимодействия с зависимым значимым другим.

Третий сектор – авторитарный, другое условное название «власть». Типы С, СД, Д; субъектцентрированное познание, позиция «Я и Мир» (рациональная функция направлена на Мир, а иррациональная на Я).

Базовые ценности – лидерство, власть, стремление к общности. Стремление объяснить объективность ситуаций и принципов развития в рамках субъективности бытия.

Социальная позиция: проверяет силу своего Я, воздействуя на окружающих; изучает себя и окружающих в разных ситуациях. Ролевая позиция в социуме – режиссер.

Доминирующая установка в развитии – стремление к совершенной исполненности, абсолюту. Люди этих психотипов отличаются от остальных тем, что могут оставаться независимыми именно при проблемах зависимости у родственников: детей, родителей, мужей/жен. На уровне межличностного взаимодействия они вполне адекватно помогают своим значимым другим, заботятся о них, но при этом сами не становятся заложниками чужой зависимости и не провоцируют рецидивы излечивающихся зависимых. А вот на уровне межгруппового, межнационального и межконфессионального взаимодействия их созависимость может актуализироваться и активно влиять на принятые ими решения и поступки.

Четвертый сектор – познавательный (или «познание»). Типы Е, ЕF, F – объектцентрированное познание, позиция «Я и Мир» (рациональная и иррациональная функция направлена на Мир).

Базовые ценности – познание устройства вселенной и законов ее развития, мировая гармония. В развитии важна перспектива, вера в абсолютные ценности, учет всех составляющих, опора на базовые знания и уровни.

Социальная позиция: анализирует ситуацию, проверяет людей, изучает их, пассивно следит за действием. Ролевая позиция в социуме – наблюдатель.

Доминирующая установка в развитии – познание мира как процесса приближения к истине. Для представителей этих типов актуализирующим созависимость фактором может стать идея, научная и любая познавательная проблема.

Общая характеристика типов

Тип А. Особенности когнитивного стиля. В восприятии доминирует наблюдательность и конкретность. Перенесение всего на себя, восприимчивость; оценочность. Память практическая; зрительная (память конкретных деталей); ассоциативность; избирательность. Мышление действенно-практическое, но воображение часто искажает реальность. Люди этого типа мыслят эгоцентрически и часто стремятся к оригинальности. Им свойственна подчиненность собственной системе: всю информацию надо разложить по полочкам, со временем возникает «заикленность» на этой системе, негибкость установок, так как она оказывается перегруженной информацией.

Особенности ценностно-мотивационной сферы: завоевание положения в обществе, всеобщего уважения и внимания; борьба со страстями; стремление к самосовершенствованию; стремление к телесному комфорту и защищенности. В межличностных взаимоотношениях такой тип может потерять свое Я, раствориться, так как его Я вмещает весь мир.

Тип АВ. Особенности когнитивного стиля. Восприятие. Широкий спектр используемых стратегий. Внимание к деталям. Оценка стимулов по шкале «удовольствие – неудовольствие». В первую очередь запоминаются смысловые моменты. Велика роль воображения, дополняющего события прошлого. Мышление действенно-практическое. Анализ и синтез используется в равной степени.

Ценностно-мотивационная сфера. Стремление к первенству, к удовольствию. Тяга к ярким событиям и страстям. Стремление манипулировать людьми. Стремление к внешнему блеску и красоте. В представителях этого типа много театральности. Во взаимоотношениях, в любви процесс важнее, чем результат: необходима драматургия процесса.

Тип В. Особенности когнитивного стиля. Их восприятие очень субъективно. Поглощающее и творческое, оно направлено на построение желаемого образа. Память несет чувственный компонент, окрашивая восприятие в черно-белые тона. Чаще предаваться воспоминаниям неприятно. Мышление играет подчиненную роль. Мысль точная, улавливает суть явления. Стремление к крайностям. Субъективность.

Ценностно-мотивационная сфера. Вся духовная жизнь подчинена определенной цели, которая принимает волевой характер. Чувство неполноценности и его компенсация направляют волевой импульс. Цели, как правило, максимальные, на грани человеческих

возможностей. Самооценка часто значительно ниже уровня притязаний, отсюда повышенная тревожность. Культ удовольствия, но могут неожиданно перейти к крайнему аскетизму. В любви – стремление к сильным чувствам и страстям.

Тип С. Особенности когнитивного стиля. Восприятию свойственна высокая эмоциональная насыщенность. Стремление к крайним оценкам. Стимулы оцениваются по шкалам: «светлое–темное», «защищенность–угроза». Восприятие у этих типов субъективно. Им присуще интуитивное схватывание целого. Воспринимая стимулы окружающего мира, они часто гиперболизируют их. Память ярко эмоциональная. Они обладают способностью играть образами памяти, трансформируя их. В мышлении стремятся подчинить детали целому. Обладают свободой логики, тягой к мистицизму. Проявляют интерес к субъективному Я, демонстрируют попытки подчинить объективность, распространить законы своего Я на всю воспринимаемую реальность.

Ценностно-мотивационная сфера. Стремление понять себя и мир, а также навязать свою волю миру. Стремление возвыситься над этим миром. Стремление к сильным чувствам и страстям. Ценность свободы. Внутренняя оценка важнее внешней. Постоянная борьба с собой, с ситуацией. Любовь и страдание тесно взаимосвязаны: без одного не получается испытывать другое.

Тип СД. Особенности когнитивного стиля. В восприятии используется широкий спектр стратегий. Оно всегда эмоционально окрашено, субъективно, избирательно. Память яркая, образная. Запоминаются как конкретные детали, так и настроение. Память как яркая вспышка, выхватывающая событие из прошлого. Мышлению свойственна гибкость, стремление к трансформациям чувства и образа. Они обладают действенно-практическим интеллектом. Представители этого типа склонны к сюжетным построениям, частому переходу от конкретного к абстрактно-философским построениям.

Ценностно-мотивационная сфера. Интерес к собственному Я и разным взаимодействиям с реальным миром. Высокое стремление к достижению своих целей. Желание подчинять события и ситуации своим намерениям. Игра, авантюризм, театральность имеют для него ценность как сами по себе, так и в качестве механизмов для достижения поставленных целей. Стремление к уюту, защищенности. Потребность в любящих и уважающих людях.

Тип Д. Особенности когнитивного стиля. В восприятии приоритетным является визуальная информация. Элементы всегда воспри-

нимаются как части, встроенные в более крупную систему. Память яркая, образная. Каждое явление или событие соотносится с предшествующим и последующим в ряду процессов становления и развития. Мышление конструирующее, логическое. «Заикленность» на определенных идеях, мнительность. Поиск общих принципов мироздания. Страстность в мышлении.

Ценностно-мотивационная сфера. Поиск любви и уважения. Самосовершенствование, возвышение над другими, желание быть первым. Поиск смысла жизни, единых смысловых основ бытия и природы.

Тип Е. Особенности когнитивного стиля. В восприятии приоритет отдан зрительной информации. Элементы воспринимаются как части более крупной системы. Память яркая, образная. Каждое явление или событие соотносится с предшествующим или последующим в ряду процессов становления и развития. Мышление конструирующее. Опора на знания, накопленные поколениями. Опора на объективные признаки. Поиск общих принципов мироздания.

Ценностно-мотивационная сфера. Самосовершенствование, просветительство; познание устройства вселенной; вера в абсолютные ценности; достижение признания и уважения.

Тип ЕФ. Особенности когнитивного стиля. В восприятии используется широкий спектр стратегий. Любой предмет или человек имеет, помимо конкретного, символическое содержание. Восприятию этого типа свойственна синестетичность, память яркая образная; архетипическая; запоминается эмоционально-чувственный тон. Мышление чувственное; эстетическое удовольствие от игры с образом.

Ценностно-мотивационная сфера. Самореализация, самосовершенствование. Низменное привлекает наравне с возвышенным. Чувственно-оценочно-познавательный интерес к любым формам существования.

Тип F. Особенности когнитивного стиля. Восприятие как беспристрастное наблюдение. Целое доминирует над частями. Оценочность восприятия направлено на перспективу: что с данной ситуацией можно сделать. Память часто цепляется за какое-то недавнее событие, проигрывает его множество раз, высвечивая оттенки и детали, укрупняя основные линии. Эмоциональный тон таких воспоминаний достаточно острый. Мышление направляется восприятием и памятью, предвосхищая события.

Ценностно-мотивационная сфера. Самореализация как ценность крайне притягательна для них. Самая главная ценность для них –

познание мира и людей. Ценность приобщения к трансцендентальным смыслам.

Тип G. Особенности когнитивного стиля. Восприятие осуществляется с позиции эмпатичности, включенности в ситуацию в качестве наблюдателя и помощника. Велика роль интуиции. Каждый предмет, каждый человек имеет для этого типа свое лицо, свой характер, достоин понимания и любви. Соединение рассматривается как единство – социальное упрощение. Люди, события, эпоха прокручиваются в сознании, подобно мысленному кино. Мышление чуждо всему логически формальному, отвлеченному. Таким людям свойственно умение войти в личностные смыслы другого человека. Много граней между черным и белым. Гибкость, опора на собственное мнение с учетом чужого.

Ценностно-мотивационная сфера. Стремление к высоким целям и идеалам, развитию духовности. Желание увлекать и вести за собой. Желание всеобщей любви и признание собственных заслуг.

Тип GH. Особенности когнитивного стиля. Используется широкий спектр стратегий восприятия: объективность, эстетизм, эмоциональная окрашенность, эмпатичность, символичность. Настоящее всегда связано с прошлым и стремится в будущее. Восприятие будит воображение. Память чувственная, с романтическим оттенком. Мышление гибкое, свойственна романтическая устремленность вместе со скептицизмом.

Ценностно-мотивационная сфера. Стремление к гармоничному существованию. Стремление к духовности, к признанию, к возвышенности чувств и бытия. Стремление к комфорту и эстетизму.

Тип H. Особенности когнитивного стиля. В восприятии отдается приоритет зрительной информации. Восприятие отличается антропоморфизмом, стереоскопичностью и геометричностью. Память ассоциативна. Часто переживают собственные ушедшие состояния и эмоции, пытаюсь их вернуть и прочувствовать вновь. Мышление образное. Фантазирование происходит под влиянием доминирующей эмоции как уход от реальности к желаемому. Опираясь на авторитеты, эти люди тем не менее оказываются во власти собственных чувств: собственной значимости, любви, тщеславия, гордости, зависти.

Ценностно-мотивационная сфера. Желание любить и быть любимым. Стремление быть первым, признанным людьми. Сопричастность. Проблема синтеза идеальной и физической любви. Стремление сделать человека и общество лучше.

3.2.2. Проявление созависимости у различных типов личности

В проведенных нами ранее исследованиях мы показали, что феномен созависимости в связи со своей всепроникающей природой в той или иной степени потенциально присущ и имеет место в психической жизни каждого человека. Целью нового исследования была попытка показать, что существуют типологические детерминанты проявления феномена созависимости.

На данном этапе цель исследования – подтвердить гипотезу о том, что *существуют статистически значимые различия в проявлении созависимости у разных психологических типов личности.* В эмпирической части исследования использовались следующие методики:

- опросник «Профиль созависимости» (Артемцева, 2012);
- проективная методика диагностики психологического типа личности «Тело и душа», «Я и мир» (Нагибина, Миронычева, 2002);

Для решения задачи выявления связи между типом личности и проявлением феномена созависимости у каждого испытуемого был определен тип (по типологии Н. Л. Нагибиной). С этой целью использовались авторские методики «Тело и душа» и «Я и Мир», опрос проводился в групповой форме. Каждый протокол анализировался вместе с испытуемым. Беседа по уточнению психологического типа проводилась индивидуально.

Испытуемые: 129 человек, мужчины и женщины от 19 до 48 лет, студенты и люди, имеющие неоконченное высшее и высшее образование, занимающиеся различными видами профессиональной деятельности.

Нами была составлена сводная таблица значимых различий в зависимости от типа. Предварительно проверив данные на соответствие нормальному закону распределения, мы применили Т-критерий Стьюдента в версии Statistica 6.0. Статистические различия определялись по всем высказываниям опросника «Профиль созависимости». Результаты представлены в ниже.

Статистически значимо подтвердились различия между следующими типами:

1) иррациональный и рациональный способ познания:

- тип G и тип H ($t_{\alpha} = 2,84128$; при $p < 0,05$);
- тип G и тип D ($t_{\alpha} = 2,61882$ при $p < 0,05$);

- тип С и тип Н ($t_{\alpha} = 4,006742$ при $p < 0,05$);
 - тип С и тип D ($t_{\alpha} = 4,75471$ при $p < 0,05$);
 - тип С и тип А ($t_{\alpha} = 2,93037$ при $p < 0,05$);
- 2) направленность на «Я» и направленность на мир:
- G и С ($t_{\alpha} = 3,18406$ при $p < 0,05$);
 - Н и EF ($t_{\alpha} = 3,134296$ при $p < 0,05$);
 - EF и С ($t_{\alpha} = 2,54514$ при $p < 0,05$);
 - F и С ($t_{\alpha} = 2,37304$ при $p < 0,05$);
 - D и А ($t_{\alpha} = 2,797376$ при $p < 0,05$);
 - D и АВ ($t_{\alpha} = 3,158442$ при $p < 0,05$);
- 3) ценностно-мотивационная сфера:
- GH и EF ($t_{\alpha} = 2,850606$ при $p < 0,05$);
 - GH и АВ ($t_{\alpha} = 3,581111$ при $p < 0,05$);
 - EF и CD ($t_{\alpha} = 2,07997$ при $p < 0,05$);
 - CD и АВ ($t_{\alpha} = 2,493658$ при $p < 0,05$);
 - Н и А ($t_{\alpha} = 3,840657$ при $p < 0,05$);
 - С и В ($t_{\alpha} = 3,95519$ при $p < 0,05$);
 - G и GH ($t_{\alpha} = 3,16900$ при $p < 0,05$);
 - G и CD ($t_{\alpha} = 2,40184$ при $p < 0,05$);
 - GH и С ($t_{\alpha} = 4,890361$ при $p < 0,05$);
 - GH и А ($t_{\alpha} = 3,256683$ при $p < 0,05$);
 - Н и АВ ($t_{\alpha} = 3,672711$ при $p < 0,05$);
 - EF и D ($t_{\alpha} = 2,55735$ при $p < 0,05$);
 - С и CD ($t_{\alpha} = 3,83865$ при $p < 0,05$);
 - С и АВ ($t_{\alpha} = 2,57135$ при $p < 0,05$);
 - CD и А ($t_{\alpha} = 2,298203$ при $p < 0,05$);
 - АВ и В ($t_{\alpha} = 2,37254$ при $p < 0,05$).

При анализе результатов мы столкнулись с проблемой качественного и количественного распределения признака. Поскольку на качественном уровне, когда мы проводили индивидуальные беседы, анализировали каждый протокол с респондентами, для испытуемых эти отличия были существенно значимыми, типологичными. Например, представители типа GH при оценивании высказывания №7 («Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них») поясняли, что для них это действительно важно, и оценивали это утверждение достаточно высоко. Предста-

вители других типов оценивали данное утверждение низко, а в приватной беседе они отмечали, что для них подобная ситуация не столь существенна и подобное поведение им скорее не свойственно.

Более того, реакция представителей определенного типа личности на некоторые утверждения опросника оказалась настолько типологичной, что автор системы психологических типов Н.Л. Нагибина включила эти утверждения в свою методику «Экспресс-диагностика типа личности».

Мы построили лепестковые диаграммы для каждого пункта опросника. Это нам позволило более наглядно представить результаты исследования. Таким образом, мы получили 33 диаграммы. Оказалось, что некоторые позиции опросника четко выделяют рациональную либо иррациональную направленность личности респондента, другие – направленность на Я или направленность на Мир, а третьи – сочетание этих направленностей.

Все полученные диаграммы мы разбили на 4 группы:

- 1) группа, получившая условное название «типологическая» (сюда вошли те позиции опросника, на которые были получены типологичные ответы, иными словами, те утверждения, которые были высоко оценены только представителями какого-либо одного/нескольких типов);
- 2) группа, получившая условное название «типологичная для сектора» (в эту группу составляют те утверждения опросника, которые были высоко оценены представителями определенного сектора/ов);
- 3) группа, условно названная «рациональная и иррациональная направленность» (сюда попали те утверждения опросника, которые были высоко оценены либо рациональными, либо иррациональными типами);
- 4) группа, названная условно «направленность на Я и направленность на Мир» (в эту группу вошли те утверждения опросника, которые были высоко оценены типами с направленностью личности на Я либо типами с направленностью на Мир).

Проанализируем каждую группу на примере некоторых диаграмм.

1. «Типологическая» группа – самая большая (15 диаграмм) и самая показательная группа.

В качестве примера рассмотрим распределение оценок высказывания №6 «Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе» и №7 «Я тщательно подсчитываю свои хорошие

поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них»:

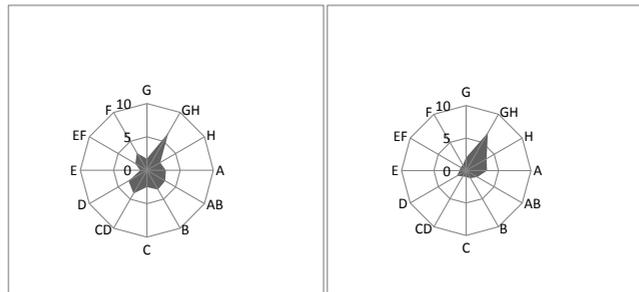


Рис. 11. Распределение оценок высказываний №6 и №7

На диаграммах видно, что данные утверждения в большей степени типологичны для типа GH. Для этого типа отношения с другими представляют особую ценность. Представителям этого типа присуще стремление сделать близкого человека лучше, чище. Они могут занимать опекающую позицию в отношениях, проявлять некоторую жертвенность, поэтому, если представитель этого типа вступит в созависимые отношения, вероятно, он попытается взвалить львиную долю ответственности на себя, возможно, считая, что другой не в состоянии сам позаботиться о себе и, как следствие, начнет подсчитывать свои «жертвы», чтобы таким образом контролировать поведение значимого Другого.

Другой пример. Высказывания №16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют» и №17 «Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других»:

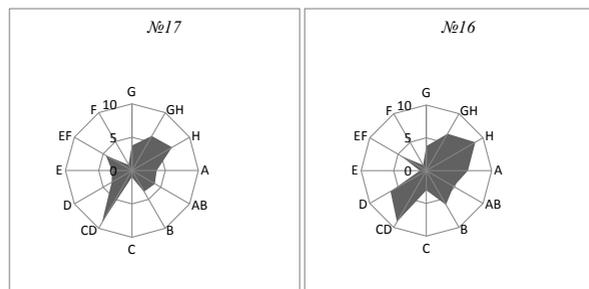


Рис. 12. Распределение оценок высказываний №17 и №16

В данном случае утверждения в большей степени типологичны для типов CD и H. Стремление объяснить другим, что они думают и чувствуют характерно для типа CD как для представителя авторитарного сектора. Если обобщать, то этот тип властный, потому что он «знает, как надо». У представителей типа GH также есть некоторая властность, но эта власть иного толка – власть как просветительство. Отсюда может возникать желание объяснять окружающим, что они на самом деле думают и чувствуют. Для обоих типов характерно проявление ответственности в отношениях, но по разным причинам: для типа CD основным мотивом будет стремление контролировать другого и отношения вообще, для типа H – ответственность скорее будет продиктована заботой о близких. Если попытаться сделать прогноз ситуации развития созависимых отношений для представителей данных типов, то тип CD скорее будет подавлять, лишать партнера психологического суверенитета, тип GH будет действовать схожим образом, но более мягко – скорее всего, он возьмет на себя роль контролирующего опекуна.

Высказывания №9 «Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят»; №24 «Я очень восприимчив к чувствам других» и №26 «Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные»:

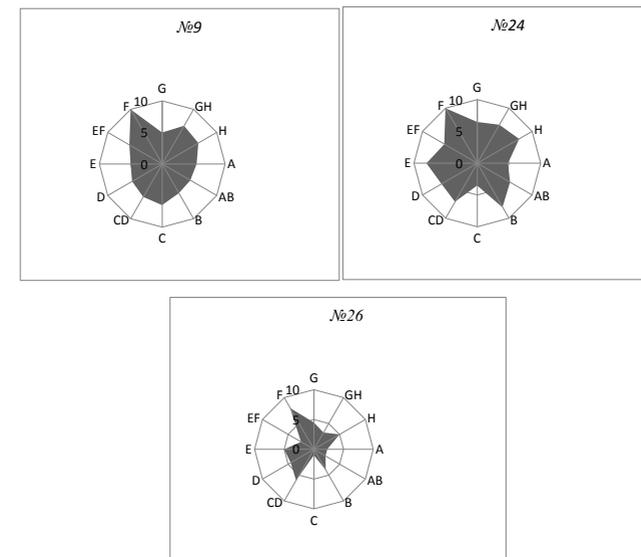


Рис. 13. Распределение оценок высказываний №9, №16 и №26

На диаграммах видно, что все три утверждения являются типологичными для сектора F. При этом каждое утверждение представляет собой ситуацию крайней направленности индивида на других, что действительно очень характерно для типа F. В этом типе, как ни в каком другом, центр смещен на других. Доминирующая функция познания для типа – интуиция, а ориентация направлена на мир (на других). Поэтому представители типа F очень хорошо чувствуют других, другой для них чрезвычайно интересен. Это видно на контрасте с типом EF, у которого очень сильная позиция Я. Сделать какой-либо прогноз по ситуации развития созависимости у типа F не так просто, поскольку, несмотря на свою крайнюю направленность на других, этот тип занимает достаточно отстраненную позицию, а другие его интересуют скорее в плане познания. Кроме того, этот тип не выносит диктата, для него существует только одна власть – власть идеи. Скорее всего, в созависимых отношениях он попытается отстраниться, чтобы защитить свою психологическую автономность.

2. Группу, получившую условное название «типологичная для сектора», рассмотрим на примере оценок высказывания № 29 «Я перфекционист»:

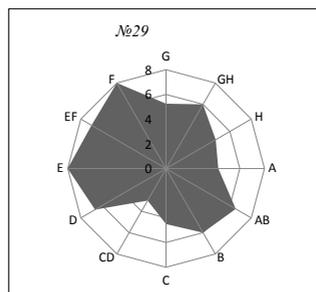


Рис. 14. Распределение оценок высказывания № 29

Данное утверждение в большей степени отнесли к себе представители сектора EF. В этом секторе вообще очень много абсолютов: вера в абсолютные ценности, стремление приблизиться к истине, потребность в самосовершенствовании и т. д. При этом социальные нормы для этого сектора не являются непреложной ценностью, а нравственные законы, напротив, как будто «вшиты». Перфекционизм здесь скорее направлен на себя и проявляется как стремление к совершенству и исполненности, поскольку мир для этого сектора

является гармоничным и целостным, а человек с помощью разума и чувств может приблизиться к этой гармонии мироздания. Возможно, в ситуации созависимости представители этого сектора займут интровертированную позицию, попытаются найти разрешение этой ситуации внутри себя.

3. Группа «рациональная и иррациональная направленность личности». Представители типов с рациональной направленностью в большей степени ориентированы на другого человека, для них в большей степени важна внешняя оценка, социальное одобрение поступков и действий.

Для наглядности приведем примеры диаграмм: рациональная направленность – высказывание № 20 «Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение». Иррациональная направленность – высказывание № 31 «Я не люблю просить о помощи и об одолжениях»:

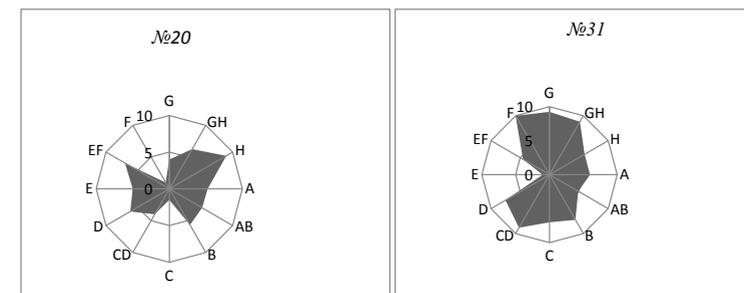


Рис. 15. Распределение оценок высказываний № 20 и № 31

Таким образом, «рационалы» в большей степени склонны соотносить свое поведение с мнением и оценкой окружающих. Иррациональным типам более свойственно руководствоваться внутренней оценкой, свою линию поведения они выстраивают, исходя из своей собственной системы норм и правил. «Иррационалы» в меньшей степени подвержены зависимости от внешнего одобрения или неодобрения.

4. Группа «Направленность на Я и направленность на мир». В целом можно заключить, что респонденты, ориентированные на Я дают более высокие оценки утверждениям, которые по своему содержанию имеют направленность, которую мы бы обозначили – «на других». Для представителей этих типов мир и Я как бы слит, Я в данном случае включает весь мир. Эта диспозиция, возможно,

определяет то, что они дают более высокие оценки утверждениям с направленностью на других, тогда как испытуемые с ориентацией на мир в большей степени относят к себе утверждения, которые имеют вектор направленности «на себя».

Приведем примеры диаграмм. Направленность на «Я» – высказывание № 3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное». Направленность на мир – высказывание № 14 «Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно»:



Рис. 16. Распределение оценок высказываний № 3 и № 14

Для представителей этих типов Я и мир разведены, находятся в антагонизме. Вероятно, поэтому они склонны более высоко оценивать утверждения с направленностью на себя.

Несмотря на то, что в некоторых оценках поведения созависимого человека мы не получили статистически значимых различий между оценками представителей разных психотипов, на качественном уровне все-таки существуют специфические различия в проявлении феномена созависимости. Это доказывает наше положение о различии проявления созависимости у разных психотипов. Иначе говоря, нужна специфическая ситуация для того, чтобы произошла актуализация созависимого поведения у определенного типа личности.

3.2.3. Созависимость и потребности представителей различных психотипов

Мы предположили, что для разных типов личности ситуация, актуализирующая созависимость, будет разной. В качестве такого критерия мы выбрали потребности личности. Мы исходили из того, что созависимость – это, в частности, потребность контролировать

других, с одной стороны, и быть контролируемым другими, с другой. Поэтому в качестве критерия, актуализирующего созависимое поведение, мы выбрали удовлетворенность потребностей.

Определение взаимосвязи проявлений созависимости и удовлетворенности потребностей у различных типов личности – следующий этап нашего исследования.

На этом этапе с целью подтверждения гипотезы о том, что существует связь между неудовлетворенностью потребностей личности и проявлением созависимости у различных психотипов, была проведена новая серия исследований.

Испытуемые были разделены на группы. Критерием деления выступила принадлежность к одному из четырех секторов в системе Н. Л. Нагибиной. Таким образом, мы получили четыре независимые выборки: 1) испытуемые, относящиеся к «артистическому» сектору (типы: А, АВ, В); 2) испытуемые «авторитарного» сектора (типы С, CD, В); 3) испытуемые сектора «познание» (типы Е, EF, F); 4) респонденты, относящиеся к «гуманистическому» сектору (типы G, GH, H).

Мы выявляли связь между переменными именно в рамках секторов по той причине, что каждый сектор отличается от других по ценностно-мотивационной сфере, что дает логическую предпосылку изучать потребности именно таким путем.

Корреляционному анализу подверглась связь между пятью потребностями и каждым высказыванием опросника «Профиль созависимости». Результаты эмпирического исследования, предварительно проверенные на отсутствие выраженных асимметрий и выбросов, были подвергнуты корреляционному анализу с помощью критерия r Пирсона программой Statistica 6.0. Мы получили следующие статистически значимые связи между переменными:

Артистический сектор (типы А, АВ, В)

Полученные данные показывают, что существует положительная корреляция между неудовлетворенностью материальных потребностей и высказыванием № 2 опросника «Профиль созависимости» – «Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения» (r Пирсона = 0,52, $p < 0,05$) и высказыванием № 13 «Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие» (r Пирсона = 0,38, $p < 0,05$).

Неудовлетворенность потребностей в безопасности положительно коррелирует с высказываниями № 6 «Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе» (r Пирсона = 0,41, $p < 0,05$)

и №9 «Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят» (r Пирсона = 0,52, $p < 0,05$).

Существует положительная корреляция между неудовлетворенностью *социальных потребностей* и высказываниями №5 «Я акцентирую все свое внимание на заботе о других» (r Пирсона = 0,43, $p < 0,05$), №6 «Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе» (r Пирсона = 0,44, $p < 0,05$), №13 «Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие» (r Пирсона = 0,54, $p < 0,05$), №23 «Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств» (r Пирсона = 0,36, $p < 0,05$) и №32 «Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят» (r Пирсона = 0,37, $p < 0,05$).

Неудовлетворенность *потребностей в признании* положительно коррелирует с высказыванием №23 «Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств» (r Пирсона = 0,43, $p < 0,05$).

Неудовлетворенность *потребностей в самовыражении* положительно коррелирует с высказываниями №2 «Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения» (r Пирсона = 0,37, $p < 0,05$), №18 «Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент» (r Пирсона = 0,42, $p < 0,05$) и №19 «Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри» (r Пирсона = 0,37, $p < 0,05$).

Авторитарный сектор (типы C, CD, D)

В рамках авторитарного сектора не обнаружена корреляция между неудовлетворенностью *материальных потребностей* и *потребностей в безопасности* с паттернами созависимого поведения.

Выявлена положительная корреляция между неудовлетворенностью *межличностных потребностей* и высказыванием №24 «Я очень восприимчив к чувствам других» (r Пирсона = 0,67, $p < 0,05$).

Неудовлетворенность *потребностей в признании* положительно коррелирует с высказываниями №23 «Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств» (r Пирсона = 0,73, $p < 0,05$), №25 «Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства» (r Пирсона = 0,72, $p < 0,05$), №27 «Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки» (r Пирсона = 0,64, $p < 0,05$).

Обнаружена положительная корреляция между неудовлетворенностью *потребностей в самовыражении* и высказыванием №24 «Я очень восприимчив к чувствам других» (r Пирсона = 0,69, $p < 0,05$).

Познавательный сектор (типы E, EF, F)

Не выявлена связь между неудовлетворенностью *материальных потребностей* и проявлениями созависимого поведения.

Выявлена положительная корреляция между неудовлетворенностью *потребностей в безопасности* и высказываниями №1 «Я должен быть „нужным“, чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми» (r Пирсона = 0,75, $p < 0,05$), №3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное» (r Пирсона = 0,89, $p < 0,05$), №6 «Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе» (r Пирсона = 0,79, $p < 0,05$), №11 «Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям» (r Пирсона = 0,75, $p < 0,05$).

Существует положительная корреляция между неудовлетворенностью *межличностных потребностей* и высказыванием №31 «Я не люблю просить о помощи и об одолжениях» (r Пирсона = 0,89, $p < 0,05$).

Неудовлетворенность *потребностей в признании* положительно коррелирует с высказыванием №16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют» (r Пирсона = 0,84, $p < 0,05$).

Обнаружена положительная корреляция между неудовлетворенностью *потребностей в самовыражении* и высказываниями №8 «Я думаю о том, как себя чувствуют другие» (r Пирсона = 0,61, $p < 0,05$), №24 «Я очень восприимчив к чувствам других» (r Пирсона = 0,64, $p < 0,05$).

Гуманистический сектор (типы G, GH, H)

Существует положительная корреляция между неудовлетворенностью *материальных потребностей* и высказываниями №3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное» (r Пирсона = 0,49, $p < 0,05$), №16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют» (r Пирсона = 0,52, $p < 0,05$), №20 «Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение» (r Пирсона = 0,46, $p < 0,05$).

Выявлена положительная корреляция между неудовлетворенностью *потребностей в безопасности* и высказыванием №30 «Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации» (r Пирсона = 0,52, $p < 0,05$).

Обнаружена положительная корреляция между неудовлетворенностью *межличностных потребностей* и высказываниями №12 «Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают» (r Пирсона = 0,40, $p < 0,05$), №16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют» (r Пирсона = 0,43, $p < 0,05$).

Неудовлетворенность *потребностей в признании* положительно коррелирует с высказываниями №6 «Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе» (r Пирсона = 0,47, $p < 0,05$), №22 «Я боюсь быть обиженным или отвергнутым» (r Пирсона = 0,43, $p < 0,05$), №25 «Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства» (r Пирсона = 0,39, $p < 0,05$).

Обнаружена положительная корреляция между неудовлетворенностью *потребностей в самовыражении* и высказываниями №4 «Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им» (r Пирсона = 0,43, $p < 0,05$), №20 «Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение» (r Пирсона = 0,54, $p < 0,05$), №33 «Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих» (r Пирсона = 0,46, $p < 0,05$).

Из полученных данных следует, что гипотеза о *существовании связи между неудовлетворенностью определенных потребностей и паттернами созависимого поведения* нашла свое подтверждение. При этом у разных типов личности в рамках секторов неудовлетворенность потребностей коррелирует с разными паттернами созависимого поведения. Иными словами, фрустрация определенной потребности связана с *качественно* разными проявлениями созависимости. Этот факт подтверждает сделанный нами ранее вывод о том, что существуют типологические детерминанты в проявлении феномена созависимости.

Например, по результатам исследования можно заключить, что фрустрация социальных (межличностных) потребностей в ситуации созависимости у представителей различных секторов будет выражаться в следующем:

- У лиц *артистического* сектора (типы А, АВ, В) происходит смещение акцента со своего Я в сторону личности значимого другого, вся забота и внимание сосредоточиваются на другом, свои собственные дела и проблемы уходят на второй план как менее важные, ценность и значение собственных чувств сводятся к минимуму, есть вероятность возникновения представления о себе как о человеке, которого не любят. Это можно объяснить тем, что представители *артистического* сектора сильно ориентированы на внешний мир, в межличностных взаимоотношениях могут раствориться, потерять свое Я. Вероятно, неудовлетворенность межличностных потребностей приводит к тому, что они начинают усиливать свой «захват» личности другого,

стремление установить, поддержать и сохранить межличностные отношения становится крайне сильным, при этом самооценка может стать значительно ниже уровня притязаний, отсюда представление «Меня недостаточно ценят и любят».

- В то же время неудовлетворенность данных потребностей у представителей сектора *познания* (типы Е, ЕF, F) проявляется в том, что они не просят о помощи и одолжениях у других, акцент смещается в сторону своего Я. Это можно объяснить тем, что для представителей сектора «познания» вообще характерна некая отстраненно-созерцательная позиция в отношении значимых других, другие их интересуют скорее в плане познания. И, возможно, при фрустрации межличностных потребностей в ситуации созависимости им будет свойственно занять интровертированную позицию, они попытаются еще больше отстраниться, найти выход из этой ситуации внутри себя.
- Фрустрация межличностных потребностей у созависимых *авторитарного* сектора (типы С, CD, D) выражается в том, что они станут крайне восприимчивы к чувствам других. Вообще представителям этого сектора присуща высокая сензитивность в отношении других, они «чувствуют» других людей, особенно это относится к представителям типа С.
- Представители *гуманистического* сектора (типы G, GH, H) в результате неудовлетворения таких потребностей дают советы и указания окружающим, даже когда их об этом не просят, объясняют другим, что они на самом деле думают и чувствуют, встают в позицию «над» кем-то, их внимание сосредоточено на контроле значимого другого. Скорее всего, они берут на себя роль контролирующего опекуна, попутно подавляя другого и лишая его психологической автономности. Представителям этого типа присуще стремление сделать близкого человека лучше, духовно богаче.

Другой пример. При неудовлетворенности потребностей в признании у респондентов *артистического* сектора созависимость, вероятно, проявляется в том, что значение и ценность своих собственных чувств у них сводится к минимуму. Для представителей данного сектора признание, внимание со стороны окружающих представляет высокую ценность, и подавление своих чувств, потеря связи с ними, вероятно, вынужденная мера для данных людей в плане защиты своей самооценки.

Неудовлетворенность данных потребностей у представителей *авторитарного* сектора в состоянии созависимости проявляется в том, что им трудно открыто выражать свою точку зрения, в чувстве неловкости при проявлении благодарности со стороны других, в подавлении и снижении значимости своих чувств.

У испытуемых, относящихся к сектору *познание*, в ситуации созависимости фрустрация потребностей в признании выражается в том, что они начинают навязывать свои идеи окружающим, пытаясь объяснить им, что они на самом деле думают и чувствуют.

Невозможность удовлетворить потребность в признании представителям *гуманистического* сектора в ситуации созависимости проявляет себя в страхе быть отвергнутым или обиженным, в уверенности, что большинство людей не в состоянии позаботиться о себе, в трудностях открыто проявить свои чувства и высказать свою точку зрения.

Полученные результаты свидетельствуют также о том, что для представителей одних секторов фрустрация определенной потребности коррелируют с созависимостью, в то время как для лиц, относящихся к другим секторам, эти же потребности с созависимостью никак не связаны.

Например, фрустрация потребностей в безопасности у представителей авторитарного сектора не связана с проявлениями созависимости, в то же самое время неудовлетворенность данной потребности коррелирует с паттернами созависимого поведения у представителей гуманистического, артистического и сектора познания.

А именно, неудовлетворенность потребностей в безопасности у представителей артистического сектора связана с таким проявлением созависимости, как стремление опекать окружающих, продиктованное уверенностью в том, что они сами не в состоянии о себе позаботиться, готовность удовлетворять желания и потребности других, даже если они об этом не просят. У представителей сектора познания фрустрация данной потребности в состоянии созависимости выражается в уверенности, что другие не могут позаботиться о себе самостоятельно; в оценке одобрения других выше своего собственного; в убежденности в том, что необходимо быть «нужным», чтобы взаимодействовать с другими людьми; а также в том, что они будут чувствовать себя хорошо, оказывая помощь другим. У респондентов, относящихся к «гуманистическому» сектору, при неудовлетворенности потребности в безопасности созависимость вы-

ражается в высокой толерантности к различного рода дискомфортным ситуациям, они останутся крайне терпеливыми, даже слишком долго оставаясь в неудовлетворительных условиях.

Тот факт, что для представителей авторитарного сектора потребности в безопасности не коррелируют с созависимостью, вероятно, связано с тем, что данным лицам свойственна высокая соревновательность, авантюризм, готовность идти до конца в реализации своих целей, желание быть всегда первым, что, в конечном счете, предполагает готовность идти на риск и сниженное чувство самосохранения.

Фрустрация материальных потребностей связана с созависимостью у представителей артистического и гуманистического секторов, а у представителей авторитарного сектора и сектора познания статистически значимая связь отсутствует.

Эти факты подтверждают общую гипотезу о том, что существуют типологические особенности в проявлении созависимости.

3.3. Восприятие психологических характеристик человека по его лицу и феномен созависимости

Одна из основных характеристик созависимого – поглощенность заботами и переживаниями о состоянии зависимого значимого другого. Мысли созависимого человека крутятся вокруг одной темы: сорвался или нет... Вечное наблюдение, контроль, манипулирование, пристальное внимание. В такой ситуации созависимому очень важно оценить состояние зависимого (принял или не принял алкоголь или наркотики и т. д.) буквально с первого взгляда. Фактически созависимый человек каждый раз заново воспринимает психологические особенности (настроение, состояние, эмоции и т. д.) значимого зависимого по его лицу.

Восприятие психологического содержания личности – это сложный внутренний процесс воспринимающего (субъекта восприятия). В этот процесс включаются не только эмоциональные, волевые и интеллектуальные компоненты личности, но и чувственный образ, максимально связанный с индивидуальными особенностями субъекта восприятия. С точки зрения когнитивно-коммуникативного подхода, отмечает В. А. Барабанщиков (2016), психологическая оценка человека по выражению лица является функцией многих переменных, среди которых особое место занимает состояние наблюдателя. Выражение лица воспринимаемого человека и функ-

циональное состояние воспринимающего с самого начала включены в детерминацию перцептивного события в виде Я-концепции, потребностей, состояний, отношения к другому субъекту.

Количество эмпирических работ, изучающих особенности формирования образа другого человека и познания его личности и состояний как в нашей стране, так и за рубежом ежегодно увеличивается. Однако, несмотря на возросший в последнее время интерес к психологическим состояниям наблюдателя, экспериментальных работ, направленных на изучение влияния состояния воспринимающего на его оценки психологического содержания воспринимаемого все еще мало.

В. А. Барабанщиков (2002) рассматривает «восприятие» в терминах события. Выступая как «молярная единица», восприятие имеет определенный состав и структуру, включено в контекст других психических явлений, присутствует постоянно в жизни человека. Вместе с тем оно «многомерно», так как содержит качества, имеющие различные основания и меру. Поскольку восприятие строится на основе более простых компонентов, входит в более сложное целое и в его акте участвуют процессы разных уровней, можно сказать, что оно является «иерархически организованным». Основной способ существования перцептивных явлений – развитие и организация во времени, поэтому восприятие «диахронично». И наконец, «системно детерминировано», так как «пространство» феноменов восприятия задается обстоятельствами, которые изменяются в ходе перцептивного процесса.

Развитие процесса восприятия как события обусловлено принципами «перцептивной системы». Взаимодействие субъекта и объекта восприятия как компонентов перцептивной системы и есть способ ее интеграции. Это взаимодействие имеет горизонтальное и иерархическое строение и разворачивается на нескольких уровнях одновременно. Перцептивная система *микроуровня* представляет собой исходную точку восприятия. На этом этапе потребность в информации реализуется в процессе простого взаимодействия субъекта с объектом. На *макроуровне* происходит решение более общей перцептивной задачи, которое обусловлено системой контактов субъекта и объекта восприятия. И наконец, *мегауровень* перцептивной системы характеризуется как предельно широкое образование. Это интегративное образование систем нижележащего уровня, которое несет константы и задает способ их функционирования.

Межличностная перцепция представляет собой многомерное, иерархически организованное динамическое целое, т. е. систему, функциональные компоненты которой неразделимы. Структура межличностного восприятия обычно описывается как трехкомпонентная. В нее входят: субъект межличностного восприятия, объект межличностного восприятия и сам процесс межличностного восприятия. Восприятие выступает в таком контексте как событие жизни индивида, имеющее предпосылки в прошлом и оказывающее влияние на настоящее и будущее. «Воспринимает не изолированный глаз, не ухо само по себе, а конкретный живой человек, и в его восприятии – если взять его во всей конкретности – всегда в той или иной мере сказывается весь человек, его отношение к воспринимаемому, его потребности, интересы, стремления, желания и чувства... В восприятии отражается вся многообразная жизнь личности – ее установки, интересы, общая направленность и прошлый опыт – апперцепция – и притом не одних лишь представлений, а всего реального бытия личности, ее реального жизненного пути» (Рубинштейн, 1999, с. 239).

Процесс межличностной перцепции многогранен:

- двунаправлен – выступает как перцептивный процесс и как отражение;
- бифункционален – субъект одновременно является и объектом, т. е. он является как воспринимающим, так и воспринимаемым;
- динамичен – разворачивается в пространстве и во времени;
- необратим – в каждом конкретном случае пройденные стадии не повторяются, происходит движение по спирали.

В межличностной перцепции субъект включен в определенную ситуацию, которую и отражает. К нему поступает информация об объекте, об окружающей действительности, о самом себе, т. е. о субъекте. Окружающая действительность является фоном, на котором разворачивается взаимодействие субъекта и объекта. Факторы окружающей действительности и выразительные движения относятся к внешнему компоненту информационного содержания, а информация о самом себе (т. е. что я понял о другом человеке, как и почему) составляет ее внутренний компонент.

Предметная организация информационного содержания обеспечивается перцептивной схемой, которая несет в себе смысловое значение ситуации. Перцептивная схема, по определению В. А. Барабанщикова, – это «кристаллизованная в результате предшеству-

ющих взаимодействий индивида со средой система знаний о самом себе и об окружающем» (2000, с. 166).

В ситуации межличностного взаимодействия перцептивная схема содержит информацию об элементах невербального поведения, об их пространственных проявлениях (жесты, позы и т. д.), о тенденциях изменения (экспрессивность). Перцептивные схемы организованы иерархически; специализированные схемы составляют общую перцептивную схему. Так, из различных схем жестов, мимики, походки воспринимающего складывается схема выразительных движений; схема контакта глаз складывается из направления движения, длины паузы, частоты контакта.

Благодаря таким перцептивным схемам субъект легче воспринимает объект, легче ориентируется в его особенностях. К перцептивной схеме можно отнести стереотипы, которые непосредственно включены в межличностную перцепцию, организуют и направляют ее течение, помогают субъекту упорядочить информацию, поступающую извне.

В. С. Агеев (1985) отмечал, что физиогномические представления («приметы») фиксированы в культуре стереотипных представлений и достаточно жестко связывают внешность человека с его внутренними – психологическими или нравственными – характеристиками. Проекция, идеализация и упрощение также относятся к перцептивным схемам. В основе механизма проекции лежит перенос на воспринимаемого психологических особенностей воспринимающего. Воспринимающий может приписывать объекту как положительные, так и отрицательные свойства, которых у него в реальности не существует. В экспериментах А. А. Бодалева показано, что ярко выраженное упрямство и подозрительность влияют на оценку данных особенностей у оцениваемого человека. У людей, отличающихся малой самокритичностью и слабым проникновением в собственную личность, механизм проекции выражен более сильно.

В основе механизма упрощения лежат неосознанные стремления иметь четкие, непротиворечивые, упорядоченные представления о воспринимаемых лицах. Именно они позволяют уменьшить фиксации проявлений полярных черт, качеств и других особенностей, что в конечном итоге искажает объективность формирования образа объекта познания.

Смысл механизма идеализации заключается в наделении воспринимаемого исключительно положительными качествами. При этом механизм проявляется не только в завышении положи-

тельных черт, качеств, но и в преуменьшении негативных психологических особенностей. Механизм идеализации связан с установкой, выполняющей роль пускового механизма идеализации. Сама идеализация проявляется при ограниченной первоначальной информации о воспринимаемом.

Таким образом, по В. А. Барабанщикову, «схемы несут в себе нормы отношений элементов ситуации (включая системы координат пространства и времени, эталоны гармонии и др.), правила, по которым строится наш перцептивный мир. Они придают восприятию прегнантность, делают его как бы приближенным к выработанным эталонам, навязывая порой восприятию таких элементов среды, которые реально отсутствуют (феномен перцептивного дополнения). С помощью схем осуществляется категоризация воспринимаемой среды, узнавание ситуации или ее элементов, понимание происходящих событий» (Барабанщиков, 2000, с. 169).

Перцептивные схемы несут в себе двойную нагрузку. В межличностной перцепции они могут являться причиной чрезмерного упрощения и искажения восприятия.

На оценку, даваемую другому человеку, оказывают влияние и обобщения, «эталоны», в которых у субъекта запечатлеваются наблюдаемые им в жизни связи между способами поведения людей и их отношениями к различным сторонам действительности. В плане сознания у человека формируются в процессе общения когнитивные структуры (схемы), в том числе и физиогномические, зависящие от конкретного социального опыта. Перцептивные схемы, укореняясь в человеке под влиянием прошлого опыта, проявляются в стереотипах мышления, восприятия и поведения. Перцептивные схемы формируются не только непосредственно, т. е. в ситуации межличностного общения, но и опосредованно, через средства массовой информации. Таким образом, схема отражает общее и типичное в ситуации.

Перцептивная схема непостоянна. В процессе жизни субъекта она подвержена изменениям: пополняется новой информацией, уточняется, неподтвердившееся старое заменяется новым опытом.

В настоящее время особый интерес вызывают исследования особенностей формирования образа другого человека и понимания его личности в процессе межличностной перцепции. Основные направления научного познания в этом контексте ориентированы на изучение влияния пола, возраста, профессии и принадлежности человека к той или иной социальной общности, на процесс образования

у него знания о другом человеке. Иной важный аспект касается выявления типичных ошибок, которые допускает субъект, оценивая окружающих его людей.

Исследования в области межличностной перцепции позволяют раскрывать механизмы формирования у человека знания о других людях и ту роль, которую эти знания играют в поведении и деятельности. В процессе общения достигается взаимопонимание, слаженность при выполнении работы, растет способность прогнозировать поведение друг друга в тех или иных обстоятельствах, возникают конфликты, разлад в работе, проявляется неспособность предугадать поведение партнера по общению. А. А. Бодалев (1982) пишет, что «необходимым условием взаимодействия между людьми является непрерывное получение информации каждым из его участников о различных сторонах и компонентах процесса взаимодействия» (с. 51). Знакомясь с человеком или рассматривая его портрет, мы стараемся дать ему психологическую характеристику. Познание людьми друг друга начинается с первого впечатления.

Изучению первого впечатления о человеке посвящены работы Н. И. Бабич (1989), Б. Умара (1998), Г. В. Дьяконова (1979), С. М. Стародыновой (2000) и др. Наиболее интересной, с нашей точки зрения, является научное исследование Г. В. Дьяконова, где дается системное определение этому явлению: «Первое впечатление – это сложное и целостное отражение друг друга незнакомыми субъектами и формирование у них первоначального отношения друг к другу в процессе общения или в совместной деятельности» (Дьяконов, 1979, с. 73). Оно осуществляется с помощью сложной психической активности субъектов, характеризующейся всеми качествами высшей психической функции, которую Г. В. Дьяконов назвал «импрессией».

Явлению первого впечатления о другом человеке, как и всякому явлению восприятия, присущи закономерности – предметность, константность, избирательность, осмысленность, однако их содержание существенно изменяется, преображая восприятие другого человека в социальное восприятие, в смысловое восприятие.

Являясь восприятием объектов специфической значимости других людей, первое впечатление о другом человеке носит активный, личностный и индивидуальный характер как со стороны субъекта, так и со стороны объекта.

В ходе первого впечатления со стороны субъекта развернуто действуют многочисленные свойства, особенности и процессы: память, мышление, эмоции, характер, темперамент, способности и пр.

Формированию первого впечатления способствуют различные невербальные средства общения: взгляд, оформление внешности, жесты, позы, межличностное пространство, ее акустические характеристики. К субъективным факторам, определяющим первое впечатление, относятся пол, возраст, род занятий, уровень образования, уровень тревожности и уверенности в себе.

В рамках одного из направлений, изучающих особенности межличностной перцепции, особое внимание уделяется выразительным движениям. Эти исследования посвящены точности и тонкости дифференциации выражений мимических особенностей и соответствующих им состояний. Стремление проследить, как развивается способность распознавать состояния по выражению лица по мере формирования личности воспринимающего, определение оснований, которыми руководствуются люди, определяя выражение лиц, которые соответствуют разным эмоциональным состояниям; выявление характерных особенностей распознавания у людей, страдающих расстройством психического здоровья, мы находим в работах А. А. Бодалева (1966, 1982, 1983), В. Н. Куницыной (1991), С. В. Кондратьевой (1976), Г. В. Курбатовой (1977), В. А. Лабунской (1999), Т. Нийт (1979), В. Н. Панферова (1967, 1968, 1969, 1974) и др.

С. Л. Рубинштейн (1999) считал, что смысловое содержание включается в восприятие объекта и осознается не как содержание слова, а как смысловое содержание самого объекта. И при восприятии объекта «чувственное содержание образа становится носителем смыслового содержания». Таким образом, воспринимая невербальные проявления другого человека, мы стараемся познать внутреннее содержание, зафиксированное в понятийных характеристиках данного объекта. Экспрессия выступает как показатель внутренних психических процессов и свойств личности. М. М. Бахтин (1976) отмечал, что, изучая человека, мы стараемся понять значение тех знаков, которые ищем.

В. Н. Панферов трактует интерпретацию как установление связей между объективными и субъективными свойствами человека. Считается, что чем больше сходства между воспринимающим и воспринимаемым, тем легче данный механизм работает.

В. Н. Панферов считает, что в процессе совместной деятельности интерпретация становится все более осознанной и приобретает черты все более устойчивого образа – представления, которое является обязательным компонентом мыслительного процесса, направленного на постижение сущности того или иного конкретного чело-

века как личности. Актуализация в сознании познающего субъекта образов-представлений направляет процесс интерпретации и оказывает влияние на его результаты. Среди образов-представлений в момент возникновения ситуации восприятия другого человека актуализируются те, в которых адекватно фиксируются устойчивые зависимости между внешним обликом, поведением и стоящими за ними качествами личности, отражающими случайные связи. Невербальное поведение представляет собой систему специфических знаков, состоящую из устойчиво повторяющихся движений, появление которых определяется индивидуально-личностными и групповыми программами поведения. В силу этого понимание не будет точным, поэтому интерпретационные процессы рассматриваются как интерпретационные схемы, обеспечивающие или затрудняющие точность понимания.

В. А. Лабунская указывает, что интерпретация – это всегда привнесение личного опыта, и она строится на актуализации тех связей, которые сформировались у субъекта понимания. Для интерпретации характерно приписывание смыслов и значений понимания, поиск того единственного значения, в котором раскрывается суть явления.

Когда не работает механизм интерпретации, начинает работать механизм идентификации. Идентификация в современной психологии охватывает три пересекающиеся области психической реальности:

- процессы объединения субъектом себя с другими на основании установившейся эмоциональной связи, а также включение в свой внутренний мир и принятие как собственных норм;
- представление, видение субъектом другого человека как продолжение себя самого, наделение его своими чертами, чувствами, желаниями;
- механизм постановки субъектом себя на место другого, что проявляется в виде погружения, перенесение индивидом себя в поле, пространство другого человека и приводит к усвоению его личностных смыслов. Этот тип идентификации позволяет моделировать смысловое поле партнера по общению, обеспечивает процесс взаимопонимания и вызывает содействующее поведение.

При уподоблении другому человеку важная роль принадлежит воображению. А. А. Бодалев указывает, что способность проникать

в состояние другого человека с помощью воображения формируется постепенно. Слежение за состоянием партнера осуществляется произвольно, происходит свертывание процесса воображения и вхождение в состояние индивида в каждый момент общения с ним.

Если бы каждый человек всегда располагал полной, научно обоснованной информацией о людях, с которыми он вступил в общение, то он мог бы строить тактику взаимодействия с ними с безошибочной точностью. Однако в повседневной жизни субъект, как правило, не имеет подобной точной информации, что вынуждает его приписывать другим причины действий и поступков, т. е. работает механизм каузальной атрибуции.

Изучение каузальной атрибуции исходит из следующих положений:

- 1) люди, познавая друг друга, не ограничиваются получением внешних наблюдаемых сведений, а стремятся к получению выводов и причин поведения, исходящих от личностных качеств субъекта;
- 2) поскольку информация о человеке, получаемая в результате наблюдения, чаще всего недостаточна для надежных выводов, наблюдатель находит вероятные причины поведения, черты личности и приписывает их наблюдаемому субъекту;
- 3) эта причинная интерпретация существенно влияет на поведение наблюдателя.

Механизм каузальной атрибуции используется, когда у субъекта недостаточно информации для понимания истинных причин поведения субъекта. Одним из типичных случаев каузальной атрибуции является приписывание положительных качеств лицам, к которым субъект относится позитивно, и отрицательных – тем, к кому он не расположен.

Однако субъекту общения важно не только со стороны понять другого человека, но и принять во внимание, как индивид, вступивший с ним в общение, будет воспринимать и понимать его самого. Таким образом, благодаря рефлексии, человек, отражая другого, отражает и себя в зеркале восприятия этого другого.

Считается, что существует достаточно строгий порядок функционирования механизмов межличностного понимания: от простых к сложным. В рамках нашей работы и в тех границах, которые мы поставили себе при организации эксперимента, мы использовали несколько другой подход, который в принципе не противоре-

чит проведенным исследованиям, но соответствует другим целям и задачам. В частности, на отдельных стадиях экспериментального исследования мы шли от сложного к простому, т. е. если в пилотажном исследовании мы использовали метод свободных ассоциаций, то впоследствии мы упростили задачу испытуемым, предложив метод оценки по шкалам. Это привело к двойному результату: с одной стороны ушли от личности воспринимающего, с другой – получили возможность унифицировать обработку данных и повысили внутреннюю валидность эксперимента.

Некоторыми исследователями адекватность отражения свойств и качеств личности, точность прогнозирования расцениваются как показатели уровня развития социально-перцептивных способностей. В исследованиях О. Салливен, Д. Гилфорд, Р. де Милль были выделены два класса способностей: «социальный интеллект» и «реальный интеллект». Социальный интеллект проявляется в способности быстро и адекватно понимать отношения в социальной сфере, в умении субъекта воспринимать и интерпретировать личность и поступки воспринимаемого.

Как указывает В. А. Лабунская, предметом социально-перцептивной способности являются состояния, качества личности, отношения, взаимоотношения. Они формируются с помощью социального мышления, интеллекта, социального воображения. Одной из таких способностей является способность к адекватной интерпретации и точному пониманию невербального поведения. Другие способности дифференцируются: способность к различению эмоциональных состояний по интонации голоса, способность к распознаванию состояния по выражению лица, способность к распознаванию качеств личности и т. д.

Как правило, в процессе общения субъект не обнаруживает все связи между экспрессивным поведением и психологическими особенностями личности. Поэтому определенная степень неполноты понимания является закономерной особенностью процесса межличностного познания. А адекватность-неадекватность понимания является, прежде всего, следствием его определенных структурных и содержательных особенностей.

Исследования выявили довольно большие различия среди людей по степени адекватности восприятия невербальной информации. Данные различия носят индивидуально-личностный характер. Они выражены между различными социальными категориями: возрастными, профессиональными и т. д.

В качестве средства, позволяющего более точно распознавать внешние проявления человека, используются экспрессивные коды.

Под кодом в настоящее время понимается совокупность знаков, при помощи которых может быть представлена информация. Невербальные проявления в общении всегда связаны с поведением и деятельностью людей. И здесь внутренней основой являются психологические явления, которые выполняют регуляцию действиями человека, а внешняя форма проявления личности представлена движениями. Движения имеют различную динамику изменений и отличаются степенью прилагаемых для этих целей усилий.

В структуру невербального поведения человека входят компоненты, обладающие высокой степенью изменчивости (динамические), средней степенью изменчивости (прическа, одежда, окружающая среда) и низкой степенью изменчивости (индивидуально-конституциональные составляющие экспрессии). Движения же являются центром невербального поведения. Сюда относятся жесты, экспрессия лица, взгляд, позы, интонационно-ритмические характеристики голоса, прикосновения. Они связаны с изменяющимися психическими состояниями человека, с его отношением к партнеру, к ситуации взаимодействия и рассматриваются в качестве экспрессивного компонента или выразительного поведения.

Таким образом, в современной психологии экспрессивный код представляет собой целый комплекс движений, который можно наблюдать и фиксировать. Существуют устойчивые программы экспрессивного поведения, соответствующие определенным ситуациям и состояниям.

Каждый экспрессивный код несет в себе информацию об устойчивых и динамических психологических особенностях человека. На него оказывают влияние ситуация, индивидуальные и личностные особенности, факторы культуры, влияющие на процесс кодирования, степень осознания и целенаправленности кодирования как процесса.

Существуют работы, ставящие под сомнение возможность кодирования невербального поведения. Изучая восприятие человеком мимики, М. Шерман, Ч. Лэндис пытались найти определенный код, который характеризует каждую эмоцию. В «расшифровании кода» и состоит процесс узнавания переживания, считали они. Оказалось, что невозможно найти мимику, типичную для страха, смущения или других эмоций. Но было установлено, что у каждого испытуемого есть некоторый характерный для него репертуар мимических ре-

акций. В последующих экспериментах Ч. Лэндис установил, что мимическая имитация эмоций соответствует общепринятым формам экспрессии, но совершенно не совпадает с выражением лиц тех же самых испытуемых, когда они переживают подлинные эмоции.

Познание людьми друг друга тесно связано с установлением и сохранением коммуникативных связей, с их целями и характером. Рассматривая познание другого в процессе общения, специалисты по межличностной перцепции отводят впечатлениям, которые возникают на основе восприятия черт внешности человека и его невербального поведения, важную регуляторную функцию в процессе общения. Так, Е. А. Петрова (2000) отмечает, что «единный „визуальный текст общения“ образован тремя различными по материальной природе знаковыми системами: физическими особенностями (анатомические особенности лица и тела), выразительными движениями (кинесики) и социальным оформлением внешности (костюма)» (с. 305). Визуально-семиотическое проявление внешнего облика рассматривается ею «и как инструмент объективации и интерпретации субъекта в познании и в общении, и как орудие развития и формирования его психологических структур, в первую очередь, образа Я человека, и как средство его экспрессивно-импрессионного проявления в общении. Проанализировав влияние социального оформления внешности (костюма) на процесс формирования первого впечатления, автор практически не уделяет должного внимания лицу человека как знаковой системе, влияющей на межличностную перцепцию.

Некоторые исследователи обращаются к графике, живописи, к фото- и киноинформации. Преимущество кинозаписи перед всеми остальными способами исследования невербального поведения заключается в сохранении проявления динамики экспрессии, в увеличении потока информации, поступающей от воспринимаемого. Но этот же поток информации затрудняет учет переменных и обработку результатов.

Также используется прием непосредственного общения с партнером в условиях, приближенных к естественным. В подобных условиях фиксируются реакции общающихся: взгляд (время и интенсивность), наличие или отсутствие улыбки, количество улыбок, движения головой, прикосновение к себе или к партнеру, поза в целом. Но так как в этих экспериментах используются самоотчеты, то испытуемые, зная, что над ними экспериментируют, сознательно или неосознанно изменяют естественность экспрессивных проявлений.

Разные авторы дифференцируют механизмы распознавания личностных особенностей воспринимающим. Чаще всего к таким механизмам относят интерпретацию воспринимающим своего опыта общения, идентификацию, каузальную атрибуцию и рефлекссию других людей. Данные механизмы базируются на когнитивных и эмоциональных процессах.

Исследования закономерностей межличностного восприятия связаны также и с анализом особенностей субъекта восприятия. Исследование, проведенное Т. Н. Малковой и В. А. Барабанщиковым (1988) указывает на то, что фотоизображения мимических проявлений эмоций у человека объективно содержат признаки, позволяющие воспринимающему не только опознать эмоцию, но и оценить интенсивность, длительность и динамику возникновения переживания, степень натуральности мимического выражения и личностные особенности изображенного человека (его возраст, национальность, черты характера). Используя графический метод идентификации экспрессии лица, они проследили микродинамику восприятия переживаний и пришли к выводу, что процесс восприятия экспрессии лица характеризуется всеми признаками развития (этапностью, непрерывностью, реконструированием опорных единиц, неравномерностью), а по своей структуре подобен процессу общения.

В экспериментах В. А. Барабанщикова и С. М. Федосеевской (2003) было установлено, что толкование выражений лица связано не только с объектом, но и с субъектом, его особенностями, которые «проецируются» на объект восприятия. Был поставлен следующий эксперимент. В качестве стимульного материала использовались четыре фотографии: две женские и две мужские. Фотографирование четырех участников эксперимента осуществлялось в одно и то же время, в одних и тех же условиях. Участники изображены до плечевого пояса в анфас. Фотографии черно-белые, что позволяет избежать погрешностей цветных фотографий (красных глаз, неестественной насыщенности цветом). Все участники эксперимента в момент фотографирования находились в обычном для них эмоциональном состоянии. Два участника смотрят прямо, два других – вперед и вверх головы собеседника. Перед процедурой фотографирования все участники эксперимента заполнили опросник Кеттелла. Особенности личности испытуемых определялись с помощью этого же опросника. Испытуемые оценивали личные качества моделей (людей, изображенных на фотографиях) по шкалам, созданным на основе опросника Кеттелла. Результаты эксперимента

выявили наличие зависимости адекватности распознавания личностных особенностей модели (воспринимаемого) от черт личности испытуемого (воспринимающего) в ситуации первичного восприятия внешности. Согласно полученным данным, наиболее адекватно воспринимаются те особенности личности, которые играют первостепенную роль в социальной адаптации человека. Общим для серий наших экспериментов и рассмотренного эксперимента является то, что, во-первых, испытуемые оценивают не реального человека, а его фотоизображение, и, во-вторых, мы также рассматриваем ситуацию нашего эксперимента в контексте межличностной перцепции (общения). Цель работы С. М. Федосеевской заключается в выявлении механизма адекватного распознавания личностных особенностей субъекта в ситуации восприятия внешности.

Л. Н. Иванская (1981), изучая психологические особенности идентификации лица человека по фотографии, показала, что лицо несет не только экспрессивную информацию, но и информацию о пространственной структуре объекта, т. е. лицо всегда содержит два вида информации: экспрессивную и пространственно-структурную, поэтому необходимо рассматривать лицо как объект восприятия, имеющий пространственно-временную структуру.

Наиболее близко нашим целям и задачам исследование С. М. Стародыновой (2000). Предметом ее исследования явилось восприятие портретной живописи как средство формирования представлений о человеке. Представление рассматривается ею как «интеллектуальное зрение», как процесс, как элемент сознания, связывающий значение и смысл понятий с образом, как образ, включающий в себя предметное содержание и эмоциональную окраску, как промежуточное звено между чувственным познанием и логическим или абстрактным мышлением.

Представление, с ее точки зрения, – необходимый элемент сознания, оно связывает значение и смысл понятий с образом и одновременно дает возможность сознанию свободно оперировать чувственными образами предметов. «Рассматривая феномен «представление о человеке» как предмет изучения науки, определим его как внешний облик и внутренний мир объекта художественного познания, а также то субъективное, что вносится индивидом в характеристику данного образа и представляет необходимый элемент его содержания. Формирование представления о человеке в процессе художественной перцепции предполагает актуализацию в сознании субъекта восприятия инвариантов – суждений о внешнем облике,

психологических качествах и эмоциональных состояниях личности» (Стародынова, 2000, с. 10).

В результате этого исследования определено, что многовариативность психологических смыслов таких элементов внешней экспрессии, как взгляд, глаза, выражение лица, поза, жест, улыбка, создает сложность восприятия. Каждый из таких элементов может быть индикатором определенных качеств личности, соответствующих эмоциональным состояниям человека, его принадлежности к определенному полу и социальной среде. Проведенный С. М. Стародыновой (2000) теоретический анализ исследований этой проблематики позволяет рассматривать художественное восприятие как процесс взаимодействия двух творческих сознаний – автора и зрителя. В такой ситуации воспринимаемое изображение является произведением искусства, результатом замысла автора, когда художник передает свое видение, свое отношение к изображаемому человеку, и поэтому интерпретация личностных характеристик воспринимаемого может не соответствовать действительным чертам характера лица, которое изображено на портрете. Принципиальная задача нашего исследования проверить адекватность восприятия, т. е. что при всех прочих экспериментальных вводных статистически значимо воспринимаются реальные характеристики изображенного человека.

Таким образом, восприятие человека человеком – это многогранный процесс. Каждый исследователь изучает его в каком-либо одном измерении (плоскости), приоткрывая его отдельные проекции. Однако большинство теоретико-экспериментальных исследований восприятия человека человеком сводятся к следующим аспектам:

- межличностное восприятие имеет трехкомпонентную структуру (субъект, объект, их взаимодействие);
- каждый компонент этой структуры играет определенную роль при анализе межличностного взаимодействия;
- как субъект, так и объект межличностного восприятия является носителем внешних (социальных и физических), а также внутренних атрибутов (мотивация, ценностные ориентации, установки, когнитивные особенности, социальный опыт «образа Я»);
- эти атрибуты определяют как общие закономерности результата межличностного восприятия, так и индивидуальные его особенности.

Следовательно, в результате межличностной перцепции субъект в состоянии определить личностные характеристики объекта в тер-

минах своего «образа-Я». Этот процесс может быть исследован опосредованно, через анализ изображения объекта.

Мы предлагаем следующую гипотезу механизма восприятия: в качестве средства, позволяющего более точно распознавать внешние проявления человека, используется так называемый механизм «присканирования» (приглядывания, прислушивания и т. д.), детерминированный определенными установками. Каждый акт восприятия состоит из нескольких уровней получения и обработки информации. Уровни состоят из пассивной и активной стадий: активная – запрос информации, пассивная – просто поступление информации в виде энергетических потоков. На самом начальном уровне происходит получение первичной информации. Полученный объем информации обусловлен здесь физиологическими возможностями, состоянием анализаторов воспринимающего и его безусловными рефлексам. Эти процессы хорошо известны и исследованы психофизиками и физиологами (В. Вундт, Г. Гельмгольц, Г. Эббингауз, У. Найссер и др.).

Переход на второй уровень является реализацией новой установки и активной потребности в более точной информации. Здесь осуществляется другая цель акта восприятия – понять природу объекта восприятия (например, что это? – человек, камень, птица...), отнести его к какому-то классу (например, общие характеристики человека – раса, пол, возраст и т. д.). Здесь происходит сличение с эталонами по шкалам «знакомое–незнакомое», «угроза–защита» и воспринимаются основные эмоции человеческого лица. Если воспринимаемый объект не несет угрозы для жизни, если сличение с эталонами показывает, что стоит рассматривать дальше, внимательней и пристальней, появляется новая цель, новая установка, необходимость уточнить что-то, точно обозначить фокус внимания. Эта активность порождает третий уровень «вычерпывания» информации с целью возможных контактов в дальнейшем.

Выявленные нами факторы (Артемцева, 2003), свидетельствующие о том, что восприятие психологических характеристик человека по его лицу опосредовано набором базальных представлений об основных качествах личности, в человеке заложены изначально и проявляются именно на третьем уровне восприятия. Вариативность стратегий восприятия, продемонстрированная нам испытуемыми в этом же исследовании, возникает на этом уровне перцептивной системы как элемент определенной ситуации и носит типологический характер. Типологическое здесь проявляется,

когда общая информация является исключительно значимой потребностью.

Таким образом, хотя на третьем уровне восприятия и проявляется психотип личности, все же для более дифференцированной оценки не просто мимики конкретной эмоции, а состояния человека необходим заход на четвертый уровень. Характер обработки информации типологически обусловлен; например, рациональный тип будет иначе обрабатывать информацию, чем иррациональный. Здесь важен фокус и количество эталонов, накопленный опыт, принципиально иная база данных. Собственно активная фаза в механизме восприятия включается именно на этом этапе. Человек рождается с какой-то предрасположенностью, накапливая опыт, формируя эталоны, с самого начала рациональные и иррациональные типы организуют этот опыт по-разному. Здесь уже проявляются индивидуальные свойства.

3.3.1. Восприятие психотипа человека по его лицу

Как показывают наши многолетние исследования, о каждом человеке можно сказать, что он созависим. Мы вступаем во взаимодействия всюду: дома, на работе, в транспорте, в интернете и пр. Так или иначе каждый временами оказывается созависимым от людей и обстоятельств. Попадая в ситуацию межличностного взаимодействия со значимыми людьми, мы актуализируем нашу собственную созависимость. В таких обстоятельствах важными оказываются не только типологические особенности воспринимаемого человека, но и типологическая направленность познания воспринимающего. Несмотря на возросший в последнее время интерес к психологическим состояниям наблюдателя, к экспериментальным исследованиям влияния состояния воспринимающего на его оценки, работ по изучению психологического содержания воспринимаемого все еще мало. В связи с этим мы сочли необходимым проверить, насколько быстро и адекватно воспринимается психотип человека по его лицу, а затем исследовать, отражается ли состояние созависимости наблюдателя на протекании познавательных процессов, в частности, на восприятии.

Это положение определило цель нашего дальнейшего исследования, в котором на начальном этапе проверялись две гипотезы:

Гипотеза 1: Иррационалы более точно определяют тип, чем рационалы, в условиях большого числа степеней свободы решения задачи.

Гипотеза 2: Рационалы и иррационалы различаются в решении задач на восприятие типа человека по лицу по времени реакции: иррационалы затрачивают меньше времени, чем рационалы.

Испытуемые: 145 человек: мужчины и женщины от 19 до 65 лет. Среди них большинство – студенты психологического факультета МосГУ и Института психоанализа г. Москвы, студенты различных факультетов Нижегородского университета.

Стимульный материал. С помощью компьютерной программы были созданы «химерные» (зеркальное отображение левой и правой половин «разделенного лица») изображения лиц одного и того же персонажа. Среди предъявляемых изображений были представители рациональных и иррациональных типов. В частности, на рисунке 17 изображен персонаж с доминирующей *рациональной* функцией с направленностью на мир.



Рис. 17. Персонаж с доминирующей *рациональной* функцией с направленностью на мир

На рисунке 18 представлен персонаж с доминирующей *иррациональной* функцией с направленностью на Я.

Условия проведения. Для проведения эксперимента используется программа n-тупес, специально созданная для этого экспериментального исследования сотрудником лаборатории системных исследований психики Института психологии РАН А. В. Жегалло.

Испытуемый сидит перед монитором компьютера. На мониторе экрана возникает целое лицо (составленное либо из двух правых половинок, либо из двух левых половинок, либо обычное лицо). Типы предъявляемых персонажей были определены ранее автором типологической системы Н. Г. Нагибиной. Рядом



Рис. 18. Персонаж с доминирующей *иррациональной* функцией с направленностью на Я

с фотопортретом на мониторе высвечивается сначала три картинки, сопровождающие текст, потом две, а потом еще две. Картинки и текст являются авторским экспресс-диагностическим тестом на определение психотипа по системе психологических типов Н. Л. Нагибиной. Первые три – на определение рациональности, иррациональности или переходности (когда рациональность и иррациональность находятся в равновесии); вторые две определяют позицию в мире по шкале рациональности «Я в МИРЕ» и «Я и МИР»; третьи – объективность и субъективность в познании мира.

Делая первый выбор, испытуемый определяет рациональность, иррациональность или равносильность этих функций. Приняв решение, он ограничивает последующий выбор четырьмя типами: либо четыре рациональных, либо четыре иррациональных, либо четыре смешанных. Следующий выбор относится к направленности по шкале рациональности (на мир или на Я) и оставляет всего лишь две последних возможности принятия окончательного решения о психологическом типе, которые реализуются в последнем выборе, относящемся к направленности по шкале иррациональности. И таким образом в результате человек определяет свой тип и тип персонажа, изображенного на мониторе компьютера в рамках изложенного подхода.

Инструкция. С помощью «мышки» выбрать одну картинку, содержание которой наиболее соответствует предъявленному лицу.

Задания выполняются строго индивидуально. Время не ограничено.

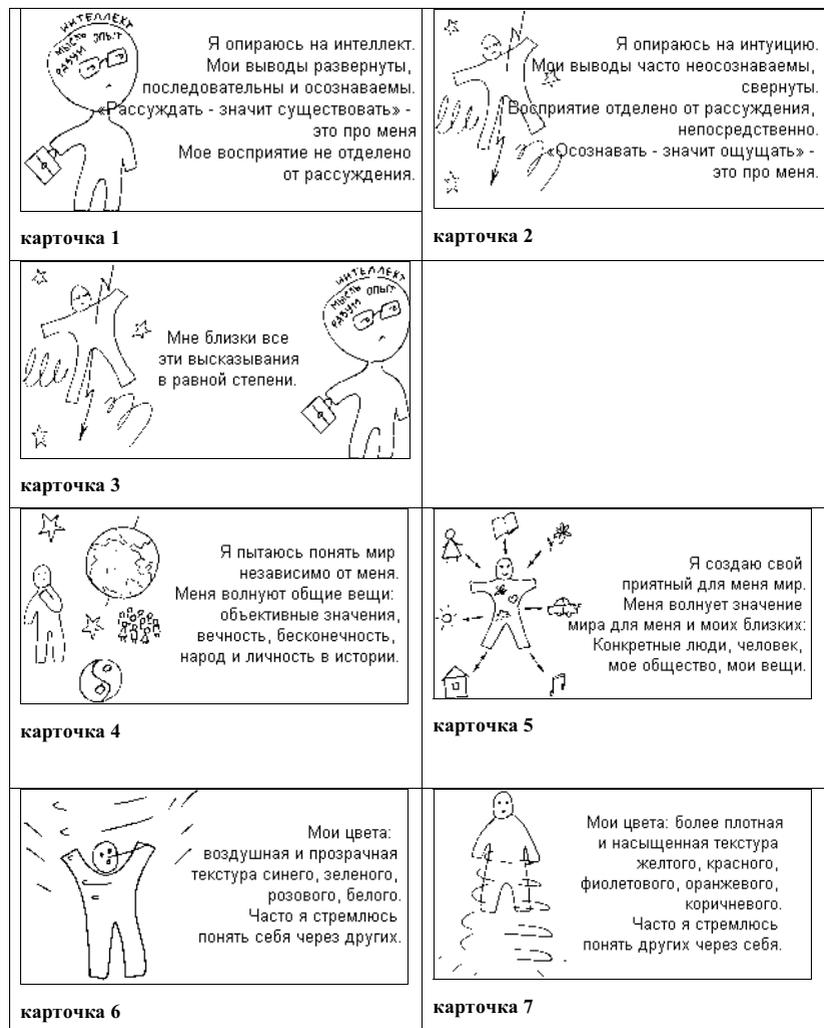


Рис. 19. Набор карточек методики Н. Л. Нагибиной «Экспресс-диагностика типа»

Обработка и обсуждение результатов

В специальной директории сохраняются результаты каждого испытуемого, где представлена информация о выборах на каждом из трех этапов экспресс-теста и по каждому предъявленному лицу,

а также зафиксировано время, потраченное на каждый выбор. Мы получили 145 таблиц.

Таблица 13
Первичные данные, сохраняемые в программе n-types

n-types ver 0.01 (build 07.11.06) – протокол эксперимента								
Дата проведения: 04/14/08 18:05:26								
Испытуемый, Belitskiy Dmitriy, возраст, 31, пол, М								
тип	Выбор 1	Выбор 2	Выбор 3	Время реакции 3	Время реакции 3	Время реакции 3	№ предъявления	Порядок предъявления
H	1	2	1	86236	19688	19656	0	self.pcx
CD	3	1	2	11813	12734	7751	6	artyusha.pcx
E	1	1	1	7016	3813	4734	9	bar.pcx
B	2	2	2	5515	6860	3828	3	dima.pcx
G	2	2	1	5485	2828	3031	8	fil.pcx
B	2	2	2	34047	11735	4766	5	genya.pcx
CD	3	1	2	12078	8250	4704	2	haritonov.pcx
E	1	1	1	31189	7250	4203	4	kristina.pcx
C	2	1	2	57423	10360	8234	1	sasha.pcx
CD	3	1	2	18672	8782	3953	7	zhegallo.pcx
GH	3	2	1	5453	4906	3375	10	nagibina.pcx

Далее было подсчитано общее количество отнесений каждого персонажа к каждому из 12 типов. Таким образом, было получено еще 10 таблиц.

Таблица 14
Общее распределение оценок по типам персонажа «kris»

Персонаж	A	AB	B	C	CD	D	E	EF	F	G	GH	H	Рациональный	Иррациональный
kris	9	11	13	2	5	4	4	12	8	44	25	8	25	67
kris-l	9	15	17	7	3	3	4	2	19	35	23	8	24	78
kris-r	20	15	25	4	6	10	6	5	7	24	14	9	45	60

Для проверки гипотезы, согласно которой *иррационалы более точно определяют тип, чем рационалы, в условиях большого числа степеней свободы решения задачи*, было подсчитано: а) общее количество отнесений каждого персонажа к каждому из 12 типов и б) количество испытуемых, отнесенных к рациональному или иррациональному типу. Таким образом, было получено еще 10 таблиц, где показано количество соотнесения рациональными и иррациональными испытуемыми всех персонажей к их собственному типу. Далее была составлена сводная таблица, в которую вносились определения типов испытуемыми (иррационалами и рационалами) каждого персонажа в трех вариантах изображений их лиц.

Для всех персонажей высчитывалось общее количество отнесений к правильному типу (т. е. к типу, определенному самим персонажем и экспертами – авторами исследования) и эти данные вносились в отдельные таблицы.

Суммарный процент правильных ответов для рационалов и иррационалов представлен на рисунке 20.

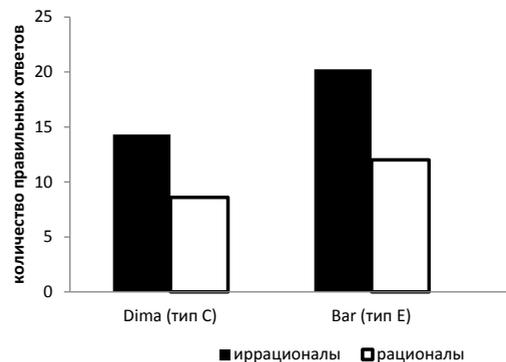


Рис. 20. Соотношение правильных ответов рационалами и иррационалами

Как показано на рисунке 20, иррационалы дают больший процент точных угадываний. Результат оказался статистически значим – $\chi^2 = 2,711605$, $df = 1$ при $p < 0,09$.

Таким образом, гипотеза подтверждена, хотя уровень ошибки достаточно высок.

Для проверки гипотезы, согласно которой *рационалы и иррационалы различаются в решении задач на восприятие типа человека по лицу по времени реакции*, все испытуемые были расклассифицированы в три группы – рационалы, иррационалы и смешанные.

Для дальнейшего сравнения были взяты только группа иррационалов в количестве 36 и рационалов в количестве 27 человек.

Была составлена сравнительная таблица средних значений времени реакции рационалов и иррационалов по каждому из трех выборов.

Для проверки гипотезы использовался Т-критерий Стьюдента. Различия оказались статистически незначимыми.

Для выбора 1: $T = 1,45$ при $p = 0,16$, различия не значимы.

Для выбора 2: $T = 0,07$, при $p = 0,9$, различия не значимы.

Для выбора 3: $T = 0,24$, при $p = 0,8$, различия не значимы.

Таким образом, гипотеза о том, что время реакции рационалов и иррационалов в решении задач на восприятие типа человека по лицу различается, не подтвердилась.

В результате поиска различия на более глубоком уровне был проведен факторный анализ. Были составлены три таблицы времени реакции: в одну вошли средние оценки каждого испытуемого по всем персонажам, в другую – время реакции всех испытуемых по одному рационалу, в третью – время реакции всех испытуемых по иррационалу. Эти три матрицы (каждая отдельно) были подвергнуты факторному анализу с помощью компьютерной программы Statistica 7. Выделяется одинаковый фактор вне зависимости от рациональности/иррациональности испытуемых и предъявляемых персонажей. В таблице 15 отражен результат факторного анализа.

Таблица 15

Результаты факторного анализа

Оценки персонажа Var (тип с доминирующей иррациональной функцией)	Оценки персонажа Dima (тип с доминирующей иррациональной функцией)	Средние оценки всех персонажей
Factor 1	Factor 1	Factor 1
Выбор 1 0,783501	Выбор 1 0,782502	Выбор 1 -0,911686
Выбор 2 0,830382	Выбор 2 0,752344	Выбор 2 -0,946879
Выбор 3 0,687343	Выбор 3 0,549132	Выбор 3 -0,905383
Expl. Var 1,775848	Expl. Var 1,479876	Expl. Var 2,547470
Prp. Totl 0,591949	Prp. Totl 0,493292	Prp. Totl 0,849157

Этот результат приводит нас к парадоксальным выводам о том, что исторически узаконенное предположение о существовании двух принципиально разных по своей детерминации механизмов познания не соответствует эмпирической реальности, по крайней мере,

на уровне времени решения задачи восприятия и оценки психотипа по лицу человека.

Как можно объяснить полученный результат? Стабильно выделяемый фактор с очень высокими нагрузками свидетельствует о том, что действительно существует какая-то логика более высокого порядка, независимая от рациональности либо иррациональности и того, кто воспринимает, и того, кого воспринимают. Рассматривая результаты с позиции поиска индивидуальных различий, можно встретить варианты распределений времени реакции одного испытуемого по различным выборам. Например, как показано в таблице 15 время реакции последнего выбора значительно превышает время реакции первых двух, в то время как значительно чаще встречается последовательность 1, 2, 3. Существуют и другие комбинации: у разных испытуемых свои.

Анализ исследований (Артемцева, 2004) показал, что авторы склонны связывать рациональность и иррациональность с асимметрией лица человека. Действительно, наше собственное исследование доказывает, что правая и левая половины лица воспринимаются по-разному. *Гипотеза* нового исследования: правая половина лица человека любого психотипа воспринимается как рациональная, а левая как иррациональная.

Персонаж «kris» путем различных диагностик был отнесен к типу G. Это иррациональный тип, с позицией «Я в МИРЕ» и объективным способом познания мира с очень развитой интуицией. Этому типу свойствен спокойный, добрый, располагающий к общению взгляд. Люди этого типа направлены на человека и преобразование мира на благо и для человека. Стремление к объективному познанию мира и понимание человеческих нужд у людей этого типа проявляется в сочувствии всем обездоленным.

Как видно из таблицы 15, исчерпывающее большинство испытуемых отнесли «kris» именно к этому типу по всем вариантам изображений (одно обычное, два «химерных» – из правых половин и из левых). Графически результаты иллюстрируются таким образом:

Как показано на рисунке 21, на втором месте по количеству отнесения к какому-либо типу находится отнесенность к типу В. Поскольку в данном исследовании речь идет об диагностических возможностях распознавания рациональности – иррациональности человека по его лицу, то отнесение к типу В тоже можно назвать адекватным оцениванием, так как тип В также является иррациональным с позицией «Я в МИРЕ», только познание мира происходит

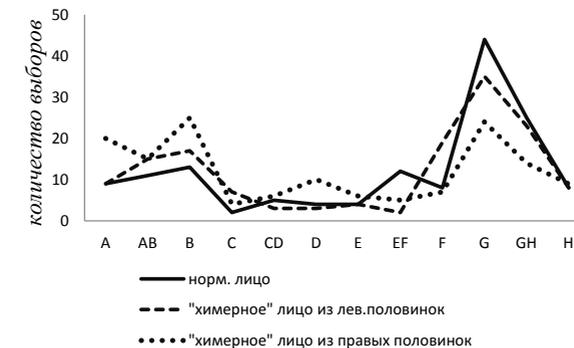


Рис. 21. Результаты диагностики типа персонажа «kris»

субъективно, непосредственно через себя. Другими словами, тип G и тип В являются зеркальными относительно оси рациональности. Для проверки статистической значимости различий отнесения к рациональному или иррациональному типу по всем трем вариантам лиц был использован критерий χ^2 , рассчитанный с помощью компьютерной программы Statistica 6. Для этого было посчитано общее количество соотношений к рациональному типу и к иррациональному типу по всем трем вариантам предъявляемого лица. В результате получено $\chi^2 = 197,0600$ при $df = 2$ и уровне значимости $p < 0,000000$, что значительно превышает критическое значение при таких условиях, взятое из таблицы критических значений χ^2 .

Такой результат свидетельствует о том, что на самом деле для определения рациональной – иррациональной направленности человека по его лицу не имеет значения, что предъявлено зрителю – правая половина, левая половина лица или целое лицо. Как показывает проведенное исследование, гипотеза об асимметрии лица с позиции рациональности – иррациональности не подтвердилась.

Однако эксперимент показал, что не все лица оцениваются с одинаковой точностью. Так, из десяти персонажей адекватно были оценены пять. Они были отнесены к своему психотипу преимущественным большинством испытуемых по всем трем вариантам предъявляемых лиц. У остальных пяти с высокой вероятностью угадывалась либо направленность рациональной, либо направленность иррациональной функции. Смешанные типы воспринимались сложнее всего.

Таким образом, как рационал, так и иррационал используют обе функции, что не противоречит современным взглядам на приро-

ду и механизм рациональности и иррациональности. Перед исследователями встает объяснительная гипотеза о сути этого взаимодействия. Возможно, здесь имеет место диалектика взаимодействия сознательного и бессознательного в человеческой психике. Как показали современные исследования, бессознательное не всегда иррационально, а сознание не обязательно рационально. Психика неоднородна. Мы полагаем, что рациональный компонент в познании плавно переходит в иррациональный, запуская рациональный, и так бесконечно. В первую очередь, возникает ассоциация с волновым процессом, где задействованы пространство, время и энергия.

С целью выяснить, связана ли адекватность восприятия психотипа по лицу человека с профилем созависимости, мы провели новое эмпирическое исследование.

Испытуемые: 115 человек: мужчины и женщины от 19 до 65 лет. Среди них большинство – студенты психологических факультетов различных вузов города Москвы.

Стимульный материал. На мониторе компьютера на этот раз были отражены целые, нормальные лица в фас, взгляд направлен на зрителя. Среди предъявляемых изображений были представители *рациональных* и *иррациональных* типов (всего 5 персонажей), которые на предыдущих этапах исследования оценивались испытуемыми адекватно, т. е. их психотип диагностировался по лицу с точностью, приближенной к 100%. Испытуемые оценивали эти лица на предмет диагностики психотипа по системе Н. Л. Нагибиной.

Обработка и обсуждение результатов. В специальной директории сохраняются результаты каждого испытуемого, где представлена информация о выборах на каждом из трех этапов экспресс-теста и по каждому предъявленному лицу, а также зафиксировано время, потраченное на каждый выбор. Мы получили 115 таблиц. Первый выбор диагностики психотипа – это выбор из трех карточек, соответственно, в компьютере сохраняется номер карточки (1, 2 или 3); второй выбор из двух карточек – сохраняется номер 1 или 2; третий выбор также из двух карточек – сохраняется 1 или 2. Таким образом, каждый персонаж содержит некий числовой код (например, 312), определяющий в результате психотип предъявленного лица. Приводим фрагмент такой таблицы.

kristina-l.pcx	1	2	1	Н
----------------	---	---	---	---

Для создания первичной матрицы данных, которые можно подвергнуть математической обработке, нам пришлось преобразовать данные экспресс-теста в другой числовой бит. Определение типа дает конкретная комбинация трех цифр. Для каждого типа своя комбинация. Напомним, что на каждом этапе оцениваются параметры, составляющие оценку типа: рациональность, направленность на мир или на себя, объекцентрированное познание мира или субъекцентрированное познание. Точность достигается, когда все три параметра оценены адекватно. Мы определили, что если выбор на этапе верен, то это оценка «5», если нет – оценка «2», далее если все три оценки верны – «5», если верны только две из трех – «4», одна из трех – «3», а если нет попадания ни по одному из параметров – «2». Таким образом, первичная таблица приняла другой вид. Ниже представлен фрагмент таблицы оценок одного из представленных персонажей тремя испытуемыми.

Таблица 16

Оценки персонажа тремя испытуемыми

Испытуемые	Наг 1	Наг 2	Наг 3	Наг – тип F
1	5	5	5	5
2	5	2	5	4
3	2	5	2	3

Таким образом, мы смогли составить таблицу для дальнейшей математической обработки. Для проверки о наличии связи между созависимостью воспринимающего и его способностью в данный момент адекватно распознать психотип человека по лицу мы провели корреляционное исследование (программа Statistica 6).

Корреляционный анализ показал, что существует статистически значимая связь профиля созависимости и распознавания некоторых параметров при определении психотипа человека по его лицу. Практически все значимые корреляции отрицательны. Остановимся на наиболее интересных данных подробнее.

Высокая общая оценка созависимости отрицательно коррелирует с диагностической оценкой психотипа по лицу человека. Причем именно при распознавании персонажей с иррациональной направленностью в познании («крис», «наг», «дима») эти корреляции статистически значимы за счет оценивания рациональности/иррациональнос-

ти (при $p < 0,5$, $r = -0,49$, $r = -0,26$, $r = -0,35$, соответственно). Связь адекватности восприятия психотипа таких персонажей, как «крис», «дима», «бар», оказалась статистически значима только по некоторым утверждениям опросника созависимости. А именно:

- по персонажу «крис»: чем ниже оценки по утверждениям № 16 «Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют» и № 31 «Я не люблю просить о помощи и об одолжениях», тем точнее распознавание психотипа этого персонажа (при $p < 0,5$, $r = -0,51$, $r = -0,64$ соответственно). Испытуемые, которым легко просить о помощи и нет необходимости объяснять другим, что они на самом деле думают, удалось адекватно распознать психотип этого персонажа (напомним, что это иррациональный тип, с позицией «Я в МИРЕ» и объективным способом познания мира с очень развитой интуицией. Этому типу свойственен спокойный, добрый, располагающий к общению взгляд).
- по персонажу «бар»: чем ниже оценки по утверждениям № 7 «Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям, и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них» и № 30 «Я крайне терпелив, даже слишком долго остаюсь в дискомфортной ситуации», тем точнее распознавание психотипа этого персонажа (при $p < 0,5$, $r = -0,51$, $r = -0,49$, соответственно). Испытуемые, которым неважно подсчитывать свои добрые дела, которые не огорчаются, когда нет награды за это, а также не считают нужным терпеть дискомфорт в ситуации общения со значимым другим, адекватно распознали психотип этого персонажа (это рациональный тип, с позицией «Я и МИР» и субъективным способом познания. Им свойствен умный, холодноотстраненный взгляд, размышляющий, устанавливающий дистанцию, без особого интереса к окружающему миру, иногда придиристый).
- по персонажу «дима»: чем ниже оценки по утверждениям № 3 «Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное», тем точнее распознавание психотипа этого персонажа (при $p < 0,5$, $r = -0,49$). Испытуемые, не опирающиеся на мнение значимых других, адекватно оценивают психотип этого персонажа (это также иррациональный тип, но с позицией «Я и МИР» и субъективным способом познания. Взгляд у таких людей несколько высокомерный, властный, внимательный, чувственный, иногда как бы «безумный», сверлящий).

Поскольку созависимость – это тесная связь в ситуации общения со значимым другим, то мы полагаем, что следует рассмотреть значимые корреляции оценок опросника созависимости и отдельного параметра экспресс-теста на диагностику психотипа, а именно той части, где распознается позиция в мире (Я в МИРЕ и Я и МИР). Как уже было сказано выше, эта обращенность к миру или ощущение себя как части мира проявляется во взоре каждого психотипа. И в нашем исследовании обнаружены некоторые отрицательные корреляции:

- по персонажу «бар»: чем ниже оценки по утверждениям № 7 «Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям, и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них», № 17 «Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других», № 26 «Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные» (при $p < 0,5$, $r = -0,47$, $r = -0,55$, $r = -0,59$, соответственно), тем точнее определены взаимоотношения изображенного персонажа с миром. В данном случае испытуемые, для которых важны их собственные мысли, чувства, отношения, желания, точно опознали направленность познания у представленного персонажа:
- по персонажу «арт»: чем ниже оценки по утверждениям № 21 «Мне трудно принимать решения» и № 25 «Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства» и выше оценки по утверждению № 14 «Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно» (при $p < 0,5$, $r = -0,48$, $r = -0,50$, $r = 0,73$, соответственно), тем выше точность определения отношения к миру. Испытуемым, для которых не представляет проблемы принятие решений и высказывания своей точки зрения, но которые при этом неохотно просят о помощи значимого другого, легче было определить направленность на мир этого персонажа (позиция «Я в МИРЕ»).
- по персонажу «наг»: чем ниже оценки по утверждениям № 7 «Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям, и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них» и № 9 «Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят» (при $p < 0,5$, $r = -0,83$, $r = -0,52$). Испытуемые, которые не ждут благодарности за свои услуги и не пытаются предугадать исполнения желаний значимых других, лучше дру-

гих распознали отношение к миру этого персонажа (позиция «Я и МИР»).

Надо заметить, что значимые отрицательные и положительные корреляции были обнаружены между оценками некоторых высказываний опросника созависимости при диагностике по шкале рациональности/иррациональности. Это свидетельствует о том, что в целом профиль созависимости связан с четвертым этапом восприятия психологических характеристик человека по его лицу. Тот факт, что успешность распознавания психотипа по лицу человека затруднена у созависимых испытуемых, вероятно, показатель того, что созависимый человек заиклен на самом себе и не очень чуток к окружающим людям. Однако в литературе, посвященной созависимости, сказано, что все происходит противоположным образом. Принято считать, что созависимые крайне внимательны к состояниям других людей. Именно поэтому мы предположили, что у созависимых появляется устойчивая способность к пристальному вниманию к лицу партнера по общению и задача восприятия психологических характеристик должна быть крайне легкой. Тем не менее наш эксперимент показал, что наблюдаются совсем другие результаты, которые согласуются с полученными нами в другом исследовании, посвященном корреляционному анализу связи созависимости с экзистенциальной наполненностью. Возникает вопрос: что же есть созависимость: альтруизм или эгоизм?

Таким образом, в нашем исследовании показано, что восприятие в ситуации общения может быть искажено степенью созависимости воспринимающего: чем менее созависим (или склонен к созависимости) человек, тем эффективнее он может распознать психологические характеристики по лицу, в частности, определять психотип. Однако мы полагаем, что это не окончательный вывод, а лишь повод более детально изучить такое влияние.

3.4. Ситуативный характер созависимости

Процесс человеческой жизни представляет собой цепь разнообразных ситуаций, тесно взаимосвязанных между собой и перетекающих одна в другую. Б. Ф. Ломов (1984) отмечал, что в рамках системного подхода необходимо иметь в виду не отдельно существующее событие, а «систему событий или ситуацию». Понятие «ситуация» является слишком широким и всеупотребительным. В этом и заключается основная сложность работы с ним. А исходное опреде-

ление этого понятия оказывается даже шире, чем употребляемое ныне. Слово «ситуация» означает какое-либо положение, расположение. Значения этого термина предусматривают не только наличие объекта – ситуации, но и наличие субъекта и его различных позиций. Более того, объект и субъект не противопоставлены друг другу, а, как мы увидим позже, субъект выступает в качестве элемента ситуации, т. е. находится внутри нее. Ситуация с психологической точки зрения – это внешние обстоятельства в их восприятии и интерпретации человеком.

Значение факторов ситуации в развитии и проявлении психического фактически признано всеми подходами к объяснению человеческого поведения, а расхождения в точках зрения связаны с тем, в какой степени ситуационные и личностные факторы способны влиять на поведение человека. Наиболее соответствующие нашему исследованию принципы взаимодействия личности и ситуации сформулированы Д. Магнуссоном и Н. Эндлером (Magnusson, Endler, 1977). Они отмечали, что актуальное поведение есть функция непрерывного многонаправленного взаимодействия или обратной связи между индивидом и ситуацией, в которую он включен. Именно взаимодействие человека и ситуации создает поведение. В этом процессе человек является активным деятелем, преследующим свои цели. Человек стремится к одним ситуациям и избегает других. Следовательно, ситуации не являются прямыми детерминантами поведения, поскольку люди могут выбирать, в какие ситуации вступать. Иными словами, сами по себе ситуации человек не выбирает, но волен повести себя в них тем или иным образом, воспринимая, оценивая их по-своему. Не только ситуации оказывают на него влияние, но и человек влияет на то, что происходит, и постоянно вносит изменения в ситуационные условия. На личностной стороне взаимодействия существенными причинами поведения оказываются когнитивные и мотивационные факторы. Именно с помощью этих факторов человек тем или иным образом «определяет» ситуацию. Следствием этого «определения» ситуации становится его поведение.

На стороне ситуации решающей причиной становится то психологическое значение, которое ситуация имеет для индивида. «Поведение определяет не ситуация, которая может быть описана объективно или по согласованному мнению нескольких наблюдателей, а ситуация, как она дана субъекту в его переживании, как она существует для него. Соответственно различные люди в объектив-

по той же ситуации должны действовать по-разному. Лишь люди одинаково воспринимающие, понимающие и оценивающие ситуацию, одинаково в ней и действуют... В действительно одинаковых ситуациях разные люди ведут себя одинаково, просто мы не знаем, что данная ситуация означает для них» (Хекхаузен, 2001, с. 71). Понимание поведения личности невозможно вне ситуации, в которой она находится, между человеком и условиями его жизни существует неразрывная связь. «Мелкие соблазны или угрозы повседневной жизни подталкивают нас к соответствующим видам поведения или удерживают нас от них. Но особенно ярко эта подверженность влияниям проявляется в чрезвычайных ситуациях» (Хекхаузен, 2003, с. 27). Мы полагаем, что ситуация, когда актуализируется созависимость, когда человек начинает ощущать неудовлетворенность жизнью, воспринимая отношения с зависимым значимым другим как чрезвычайную, особенную и болезненную жизненную ситуацию, он и приходит к психологу за помощью.

Поскольку процесс развития человека происходит непрерывно на протяжении всей жизни, то становится ясно, что этот процесс сопровождается непрерывными изменениями как личности, так и жизненных ситуаций, в которые она попадает. Если жизненный путь рассматривать как процесс личностного развития, протекающий в жизненных ситуациях, то в качестве единицы анализа жизненного пути можно рассматривать личностно-ситуационное взаимодействие. От постоянных личностных выборов зависит специфика жизненного пути, на котором личность всегда находится в определенном отношении к той или иной ситуации. Структура ситуации включает не только элементы среды и обстоятельства жизни, но и окружающих людей, их поступки и взаимоотношения, их деятельность и коммуникацию (Бурлачук, Михайлова, 2002).

Понятно, что, для того чтобы образовалась актуальная для субъекта ситуация, недостаточно иметь определенные условия и обстоятельства. Необходимо иметь еще и определенного субъекта, со стороны которого должна присутствовать психологическая готовность (имеющая, в конечном счете, потребностный характер) к включению в эту ситуацию. Более того, те самые потребности, которые обуславливают включение субъекта в ситуацию, должны быть актуальными, ненасыщенными (или, как в данной конкретной ситуации созависимых отношений, ненасыщаемыми), действующими, заявляющими о себе потребностями; и, как итог, уровни развития этой ситуации – микро-, мезо- и макроуровни, которые выделяют-

ся в зависимости от качественных и количественных характеристик субъектов, вовлеченных в ситуацию.

Д. Магнуссон (2001) предлагает следующий план анализа ситуации: первый уровень – реальная ситуация в ее внешних, объективных проявлениях, как она может быть описана сторонними наблюдателями. При этом необходимо помнить, что на данном уровне анализа (при внешнем наблюдении) наше внимание направлено на протекание чужого действия, следовательно, все, что происходит в субъекте, прежде чем он оказался в данной ситуации, недоступно нашему восприятию. Актуальная ситуация для созависимого – это патологическая, аффективно окрашенная зависимость от другого человека, когда центрированность на жизни зависимого значимого другого приводит к нарушению адаптации к собственной. Чаще всего это наблюдается в семьях алкоголиков и наркоманов. Возникает на фоне длительного нахождения в стрессовой ситуации, когда используются подавляющие правила, не позволяющие открыто выражать свои чувства и прямо обсуждать личные и межличностные проблемы. Как мы уже говорили, предпосылкой возникновения созависимости у индивида является снижение самооценки, слабая концепция своего Я, отсутствие четких представлений о том, как другие должны к нему относиться. При этом созависимые взаимоотношения со значимыми другими необходимы для подпитки собственной ценности, для получения оценки себя извне. Созависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать. Низкая самооценка – это основная характеристика созависимости, на которой базируются все остальные. Отсюда вытекает такая особенность созависимых, как направленность вовне. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться. Если говорить о типе развития личности (если оно вообще есть), то, конечно, это событийное развитие – преимущественно через внешние ситуации. Источник развития находится вне личности. Созависимые склонны бессознательно помещать себя в те ситуации, в которых оказываются вынужденными изменяться. Так развивается «человек внешний» в отличие от «человека внутреннего», для которого характерна сознательная работа над собой. Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда это делают другие.

Актуализированная созависимость не менее коварна и разрушительна для близких, чем химическая или другая зависимость у их родного человека. Они уверены в том, что лучше всех знают, как все в семье должны себя вести, не позволяют другим проявлять свою индивидуальность и идти событиям своим чередом. Чем сложнее становится ситуация дома, тем большему контролю с их стороны она подвергается. Для них важно «казаться, а не быть», т. е. они стараются производить позитивное (с их точки зрения) впечатление на других и заблуждаются, считая, что другие люди видят только то, что они им преподносят. Для усиления контроля они используют угрозы, советы, уговоры, принуждение, давление, убеждение, усугубляя беспомощное состояние родных людей: «Сын еще ничего не понимает в жизни», «Муж без меня пропадет», – считают они. Они одержимы желанием спасти зависимого значимого другого, заботиться о нем, переходя разумные пределы и невзирая на желания самих этих других людей. «Я спасаю сына/дочь/маму», «Я хочу спасти мужа/жену», – оправдываются они. Они убеждены, что отвечают за благополучие и судьбу близкого им человека, за их чувства, мысли, поведение, за их желания и выбор. Беря ответственность за другого, они остаются совершенно безответственными к себе, к тому, как они отдыхают, что едят, как выглядят, что делают, чего хотят. Попытка спасти никогда не удастся, наоборот, только способствует продолжению и усугублению зависимости близкого им человека. Все это дает возможность созависимым постоянно чувствовать свою значимость, нужность и незаменимость. Они это делают неосознанно, защищая себя, свою душевную боль, свои мучительные чувства. Для них легче спасти кого-то, отвлекаясь вовне, чем страдать от неразрешенных проблем вокруг и внутри себя. В подобных ситуациях, боясь посмотреть правде в глаза, созависимые изо всех сил пытаются сохранить иллюзию построенного и удерживаемого ими мира, еще больше усиливая контроль внутри и вне себя. Они постоянно контролируют свои чувства, опасаясь, как бы они не провалились наружу. Препятствуя проявлению негативных чувств, постепенно они перестают испытывать и позитивные чувства. Сначала происходит своеобразное эмоциональное обезболивание, так как чувства причиняют невыносимую боль, а затем и эмоциональное оупение, когда человек постепенно теряет как способность радоваться и улыбаться, так и способность проявлять душевную боль и страдания. Вина и стыд перемешаны в их состоянии и часто сменяют друг друга. Им стыдно и за поведение другого челове-

ка, и за собственную несдержанность, чтобы скрыть «позор семьи», они становятся нелюдимыми, перестают ходить в гости и принимать у себя людей, изолируют себя от общения с соседями, сотрудниками по работе, родственниками. В глубине души они ненавидят и презирают себя за малодушие, нерешительность, беспомощность и т. д. Но внешне это проявляется как надменность и превосходство над другими, происходящие из трансформации стыда и других интенсивных негативных чувств, подавляемых в себе. Люди, принявшие подобную позицию, избавлены от тяжкого бремени принятия кардинальных решений, эту функцию за них выполняет другая сила, в данном случае индивидуальные абстрактные понятия, как-то: совесть, мораль, чувство долга, человек больше не несет никакой ответственности за свою судьбу, он избавлен от сомнений, какой дорогой идти, какое решение принять. За него все уже решено, все его чаяния и надежды, смысл его жизни, боль и страдания определены тем огромным и сильным целым, в котором растворена его индивидуальность, его Я. Пребывая в такой ситуации слишком долго, в конце концов они обращаются за помощью к психологу. Однако они способны рассказать только о своем видении жизненной ситуации, в которой они оказались.

«Воспринимаемая ситуация определяется как актуальная ситуация, как она воспринимается, интерпретируется, как ей приписывается значение или, другими словами, как она конструируется и репрезентируется в сознании участников» (Магнуссон, 2001, с. 154). Человек не просто проживает какие-то ситуации, но и интерпретирует их, как-то относится к этим ситуациям, эмоционально переживает их и придает им особое значение в своей жизни. При этом влияние его субъективных представлений зачастую оказывается сильнее объективных факторов. Созависимый человек воспринимает свою ситуацию как болезненное состояние в настоящий момент времени, которое в значительной мере является результатом адаптации к проблеме и характеризует его сильной поглощенностью и озабоченностью судьбой другого человека. Следовательно, по мнению созависимого человека, локус проблемы является внешним, а не внутренним.

К ситуационному типу можно отнести кратковременную, внешне возникшую ситуацию созависимости. Например, когда люди садятся в троллейбус, для некоторых из них могут оказаться важными состояние, привычки, зависимости водителя. И если в этой ситуации они становятся слишком поглощены мыслями об этих ха-

рактических характеристик водителя, они актуализируют свою созависимость. Поскольку в современном мире все интерзависимы, взаимозависимы и даже потенциально созависимы, то такая кратковременная ситуация как раз может актуализировать созависимость, если у индивидуума есть склонность к ней.

Попадая в ситуацию межличностного взаимодействия с зависимым от чего-либо человеком, мы можем воспринимать ее как критическую жизненную ситуацию (эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в нашем восприятии представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего разрешения или преодоления). Интересно, что в китайском языке иероглиф «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает риск, опасность, а другой – возможность. Это отражает двойственную природу любого кризиса, который, с одной стороны, представляет собой возможность позитивных изменений, переосмысления своей жизни; а с другой стороны, в нем, безусловно, присутствует риск деструктивного проживания, снижающего возможности личностного развития, саморазвития, самореализации, удовольствия жить полной жизнью (как в ситуации созависимости).

В жизненную ситуацию включается вся совокупность фактов, которые детерминируют поведение индивида. Жизненное пространство включает и человека, и его психологическую среду. В психологии обыденной жизни сложилось устойчивое словосочетание «попадать в ситуацию», которое предполагает некоторую случайность, отсутствие участия собственно личности в этом действии. Как уже говорилось, человек не выбирает себе ситуации, но волен повести себя в них тем или иным образом, воспринимая, оценивая их по-своему, что и характеризует свободу личности. Человек вступает в ситуацию с багажом всей предшествующей жизни. Естественно, в начале жизненного пути контакт с ситуацией меньше зависит от человека, меньше осознается, но зависимость эта все же существует. Способы реагирования человека на реальные ситуации развиваются в раннем возрасте под совместным влиянием врожденного темперамента и окружающей среды. При этом важно понимать, будет ли это влияние способствовать или препятствовать развитию ребенка. Эффект от таких влияний не становится меньше от того, что нередко они бывают ненавязчивыми и завуалированными. И хотя ребенок не обязательно сохранит свои методы реагирования, опасность этого велика, ведь все его страхи, внутренние

барьеры, ложные цели приковывают его к определенным способам поведения и исключают другие. Иными словами, они делают его негибким и не допускают радикальных изменений.

С точки зрения Мастерсона (Masterson, 1981), переживание покинутости у пограничных пациентов, к которым, несомненно, относятся и интересующие нас созависимые люди, является ведущим, центральным. А так как любовь другого человека – жизненно важный фактор, то отсюда следует, что невротик будет платить за нее любую цену, чаще всего не осознавая этого. Наиболее частой платой за любовь является позиция покорности и эмоциональной зависимости. Стремление обрести любовь присуще каждому человеку, никто не отрицает его нормального характера. Проблема заключается в том, что оно служит достижению успокоения от некоторой тревожности, а вследствие приобретения этой защитной функции это стремление изменяет свое качество, становясь чем-то абсолютно иным. К. Хорни (1997) объясняет это отличие по аналогии. Например, человек влезает на дерево с целью продемонстрировать свое умение с высоты обозреть окрестности или же спасаясь от дикого животного. В двух случаях мотивы этого поступка разные. В первом случае он делает это ради удовольствия, во втором – из-за страха и ради безопасности. В первом случае он свободен в выборе – взбираться или нет, во втором – у него нет выбора – он готов взобраться на что угодно, лишь бы это служило цели защиты. При этом, если человеком движет тревожность, его чувства и действия становятся навязчивыми и неразборчивыми. По К. Хорни (1997), главной чертой невротических наклонностей является их навязчивый характер, качество, которое проявляется двумя основными способами. Во-первых, им не свойственна избирательность целей. Если человек нуждается в любви, то он должен ее получать от друга и врага, от нанимателя и чистильщика сапог. Более того, эти цели преследуются с чрезвычайным пренебрежением к реальности и своим подлинным интересам. Женщина, цепляющаяся за мужчину, на которого она перекладывает всю ответственность за свою жизнь, может абсолютно не обращать внимания на то, можно ли на самом деле полагаться на этого человека (особенно, если он страдает какой-либо зависимостью), действительно ли она счастлива с ним, любит и уважает ли она его.

Несомненно, что по своему месту в жизненном пространстве созависимого человека такая ситуация занимает чаще всего центральную позицию, определяя общую картину мира. По содержа-

нию данная ситуация может быть представлена и как экстремальная, и как чрезвычайная, и как критическая.

Обобщая результаты отечественных и зарубежных исследований проблемной жизненной ситуации, можно с уверенностью не только отнести созависимость к этой области изучения ситуаций, но и отметить, что толчком для актуализации созависимости становится именно специфическая жизненная ситуация. Изучение и описание ситуаций, порождающих созависимость у конкретного индивидуума и у группы – перспективная задача будущих психологических исследований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общество, в котором мы живем, само по себе создает систему созависимости. На всех его уровнях мы встречаемся с теми же проблемами дисбаланса, неудовлетворенности и созависимости, начиная с образования и заканчивая религией, системой связей и контактов, промышленными взаимоотношениями и т. д. и т. п.

С нашей точки зрения, существует три ключевых момента в механизме созависимости, которые и создают структурный фундамент этого полифакторного явления.

1. Созависимость во внутреннем контексте личности (субъект созависимости – собственное Я). Развитие психологической концепции существенно важно для разработки влияния внутреннего конфликта личности на успешность любой деятельности, особенно профессиональной, на прогнозирование поведения в критической ситуации, так как известно, что при стрессе происходит резкое усиление эмоциональных переживаний.
2. Созависимость, которая существует реально. Именно она положила начало изучению явления в целом. Самооценка созависимого человека итак достаточно низкая, а в экстремальных условиях происходит еще большее занижение оценки качества своей жизнедеятельности. Трудности возрастают, и человека захлестывает ощущение нереальности – обостренное выражение его постоянного состояния, где он нереален для самого себя. Чтобы понять это состояние, нужно осознать, что пелена нереальности, окутывающая внутренний мир, имеет тенденцию распространяться и на внешний мир. Влияние такой созависимости выходит за рамки одной личности.
3. Образ созависимости, который может быть реальным, согласованным или не согласованным во внутреннем плане, в любом

случае проявляется при взаимодействии человека с окружающим миром.

Созависимость в нашем обществе выражается и в более глобальном плане. Все институты нашего общества базируются на созависимом поведении: экономика, политика, медицина, образование, армия и даже религия имеют в своей основе четкую иерархию, в которой вышестоящей группе принадлежит власть, нижестоящая оказывается в подчиненном положении, что порождает зависимость. Любая система, в которой не поощряется стремление ее членов быть уверенными в себе и самим распоряжаться собою, лишает их индивидуальной ответственности, делает людей пассивными, апатичными, беспомощными, трусливыми и не способными содействовать изменениям, необходимым для развития общества.

Наша цивилизация провозглашает идею, суть которой в том, что наша ценность находится не внутри, а где-то вне нас самих. С детства в человека закладываются определенные ограничения, которые мешают реализации его ресурсов и раскрытию всех его потенциальных возможностей. Таким образом, многие созависимые модели поведения формируются в процессе социализации личности. Феномен созависимости может и должен изучаться как многоуровневое явление.

Таким образом, мы показали актуальность обращения к более строгому научному изучению феномена созависимости. Созависимость может создаваться искусственно, а раз так, то она может быть использована с целью манипулятивного (прямого или косвенного) воздействия на целые слои населения. Поскольку в социально-психологическом аспекте это явление может быть рассмотрено на пяти уровнях: внутриличностном, межличностном, межгрупповом, межнациональном и межконфессиональном, то перспектива изучения этого феномена практически значима.

ЛИТЕРАТУРА

- Аббаньяно Н. Мудрость философии. СПб.: Алетейя, 2000.
- Аббаньяно Н. Введение в экзистенциализм. СПб.: Алетейя, 1998.
- Агеев В. С. Влияние факторов культуры на восприятие и оценку человека человеком // Вопросы психологии. 1985. № 3.
- Аннотированный указатель трудов сотрудников Института психологии Российской академии наук (1971–2006). Вып. 1 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова, Т. И. Артемьева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
- Артемцева Н. Г. Восприятие психологических характеристик человека по его «разделенному» лицу: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2003.
- Артемцева Н. Г. Со-зависимость как со-бытие в контексте общения // Познание в структуре общения / Под ред. В. А. Барабанщикова, Е. С. Самойленко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Артемцева Н. Г. «Co-dependence» – идентификация явления // Психология сегодня. М.: Российское психологическое общество, 1996. Т. 2. Вып. 4.
- Артемцева Н. Г. «Со-зависимые» – это мы! // Psycosmology. М.: IIDP, 2007.
- Артемцева Н. Г. К вопросу о содержании общего, типологического и единичного в составе психики // Вестник университета. Сер. Социология и управление персоналом. 2007. № 3.
- Артемцева Н. Г. О связи со-зависимости с удовлетворенностью потребностей человека // Психология человека в современном мире. Личность как субъект жизненного пути. Часть 1. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Артемцева Н. Г. Проявление созависимости у различных типов личности // Идеи О. К. Тихомирова и А. В. Брушлинского и фунда-

- ментальные проблемы психологии (к 80-летию со дня рождения). М.: Изд-во Моск. ун-та, 2013.
- Артемова Н. Г. Психологические особенности ревности и созависимость // Психологические и психоаналитические исследования / Под ред. Ф. Е. Иванова, Н. Л. Нагибиной. М.: Моск. ин-т психоанализа, 2014.
- Артемова Н. Г. Психотерапевтический и социально-психологический аспекты «со-зависимости» // Психологическая наука: традиции, современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997.
- Артемова Н. Г. Типологические детерминанты развития потенциала со-зависимой личности // Вестник ОНУ им. Мечникова. Сер. Психология. 2010. Т. 15. Вып. 11.
- Артемова Н. Г. Феномен и способы коррекции «со-зависимости»: Дипломная работа. М., МГУ, 1997.
- Артемова Н. Г. Феномен со-зависимости: история возникновения и перспективы развития // История отечественной и мировой психологической мысли: Ценить прошлое, любить настоящее, верить в будущее / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова, Ю. Н. Олейник. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
- Артемова Н. Г. Феномен созависимости: психологический подход. М.: РИО МГУДТ, 2012.
- Артемова Н. Г. Феномен со-зависимости: типологический подход // Психологические и психоаналитические исследования. М.: Гнозис, 2008.
- Артемова Н. Г. Ценности и созависимость у пожилых людей // Ценности современной молодежи в структуре Я-концепции личности / Под ред. Т. П. Смирновой. М.: РИО МГУДТ, 2011.
- Артемова Н. Г. Экзистенциальные корни созависимости // Психологические и психоаналитические исследования / Под ред. Н. Л. Нагибиной. М.: Моск. ин-т психоанализа, 2011.
- Артемова Н. Г., Галкина Т. В. Особенности представления о психологическом здоровье у созависимых субъектов // Знание. Понимание. Умение. Научный журнал МосГУ. 2015. № 2.
- Артемова Н. Г., Галкина Т. В. Созависимость как возможная угроза психологическому здоровью субъекта // Знание. Понимание. Умение. Научный журнал МосГУ. 2014. № 4.
- Артемова Н. Г., Иванов Ф. Е. Влияние «со-зависимости» на корпоративную безопасность в профессиональной деятельности //

- Психология и безопасность организаций. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997.
- Артемова Н. Г., Иванов Ф. Е. Феномен «со-зависимости» и его проявления в риске профессиональной деятельности // Психология и практика. Ярославль: РПО, 1998. Т. 4. Вып. 4.
- Артемова Н. Г., Ильясов И. И., Нагибина Н. Л. и др. Познание и личность: Типологический подход. М.: Книга и бизнес, 2004.
- Артемова Н. Г., Масленникова А. В. Берегись. Со-зависимый! // Популярная психология типов. М.: ПДР, 2009. Часть 1.
- Артемова Н. Г., Нагибина Н. Л. О связи созависимости и распознавания психотипа человека по его лицу // Психологические и психоаналитические исследования. М.: Моск. ин-т психоанализа, 2012.
- Артемова Н. Г., Нагибина Н. Л. Психосоматология и созависимость // Психологические и психоаналитические исследования / Под ред. В. Н. Лейбина. М.: Моск. ин-т психоанализа, 2013.
- Артемова Т. И., Журавлев А. Л., Кольцова В. А. Основные направления исследований К. К. Платонова и их развитие в современной психологии // К. К. Платонов – выдающийся отечественный психолог XX века: Материалы юбилейной научной конференции. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 9–17.
- Базылевич Т. Ф. Современная дифференциальная психофизиология: от аналитических к системным исследованиям // Идеи системности в современной психологии / Под ред. В. А. Барабанщикова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
- Барабанщиков В. А. Психология восприятия: Организация и развитие перцептивного процесса. М.: Когито-Центр; Высшая школа психологии, 2006.
- Барабанщиков В. А. Событие и восприятие. СПб.: Алетейя, 2002.
- Барабанщиков В. А., Журавлев А. Л., Кольцова В. А. Системное исследование психического в работах Б. Ф. Ломова // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 3. С. 5–13.
- Барабанщиков В. А., Малкова Т. Н. Зависимость точности идентификации экспрессии лица от локализации мимических проявлений // Вопросы психологии. 1988. № 5.
- Бергер П., Лукман Т. Реальность повседневной жизни // Психология социальных ситуаций / Сост. и общая ред. Н. В. Гришиной. СПб.: Питер, 2001.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология

- человеческой судьбы. М.: Лист-Нью–Центр общечеловеческих ценностей, 1997.
- Берн Ш.* Гендерная психология. М.: Прайм-Еврознак, 2004.
- Битти М.* Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / Пер с англ. Э. Мельник. М.: Эксмо, 2016.
- Бодалев А. А.* Восприятие и понимание человека человеком. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.
- Бодалев А. А.* Личность и общение. Избранные труды. М.: Педагогика, 1983.
- Брушлинский А. В.* Избранные психологические труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
- Бурлачук Л. Ф., Михайлова Н. Б.* К психологической теории ситуации // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 1.
- Бурмистрова Д. Ю.* Созависимость у людей с официальным и неофициальным брачным статусом // Тезисы докладов 68-й внутривузовской научной студенческой конференции «Молодые ученые – инновационному развитию общества (МИР-2016)». М.: ФГБОУ ВО «МГУДТ», 2016. Ч. 6.
- Взаимоотношения исследовательской и практической психологии / Под ред. А. Л. Журавлева и А. В. Юревича. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
- Галкина Т. В.* Психологическое здоровье личности: духовно-нравственный аспект // Человек, субъект, личность в современной психологии / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. Т. 2.
- Галкина Т. В., Артемцева Н. Г.* Личностные представления о психологическом здоровье у созависимых и независимых субъектов // Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, М. И. Воловиковой, Н. Е. Харламенковой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Галкина Т. В., Журавлев А. Л.* Развитие концепции Я. А. Пономарева: от эксперимента к теории, методологии и практике // Институт психологии РАН. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1. № 2. С. 3–28.
- Гарэн Э.* Хроника итальянской философии XX века (1900–1943). М.: Прогресс, 1965.
- Глоточкин А. Д., Журавлев А. Л., Кольцова В. А.* Жизнь и научное творчество К. К. Платонова (к 100-летию со дня рождения) // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 3. С. 117–126.

- Гранская Ю. В.* Распознавание эмоций по выражению лица: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.
- Гусев И. Ю.* Психологические средства коррекции идентичности независимой личности (На примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами): Дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2006.
- Дильтей В.* Описательная психология. СПб.: Алетейя, 1996.
- Доверие и недоверие в условиях развития гражданского общества. М.: Изд-во НИУ ВШЭ, 2013.
- Додонов Б. И.* Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978.
- Доценко Е. Л.* Механизмы психологических защит от манипулятивного воздействия: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1994.
- Дружинин В. Н.* Психология способностей: Избранные труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
- Дьяконов Г. В.* Психология первого впечатления о другом человеке: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1979.
- Емельянова Е. В.* Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2004.
- Журавлев А. Л.* Б. Ф. Ломов как руководитель глазами его ученика // Труды Института психологии РАН. Вып. 1. Изд-во «Институт психологии РАН», 1997. С. 326–332.
- Журавлев А. Л.* Психология совместной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
- Журавлев А. Л.* Актуальные проблемы социально ориентированных отраслей психологии. М.: Институт психологии РАН, 2011а.
- Журавлев А. Л.* Современные тенденции развития социальной психологии в России // Знание. Понимание. Умение. 2011б. № 4.
- Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б.* Социально-психологическое пространство личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Зайцев С. Н.* Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Нижний Новгород, 2004.
- Иванская Л. Н.* Психологические особенности идентификации лица человека по фотографии: Дис. ... канд. психол. наук. Л., 1981.
- Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000.
- Калашников И. Ж.* Психологические особенности проявления созависимости в поведении родителей наркозависимых: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2002.
- Карандашев В. Н.* Методика Шварца для изучения ценностей личности. Концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004.

- Кольцова В. А., Журавлев А. Л. К 40-летию Института психологии РАН и 85-летию со дня рождения Б. Ф. Ломова // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 1. С. 4–6.
- Кондратьева С. В. Межличностное понимание и его роль в общении: Дис. ... докт. психол. наук. Л., 1976.
- Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Стратегии коррекции созависимости. Новосибирск: Новосибирский гос. пед. ун-т, 2004.
- Крюкова Т. Л., Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А. Основные направления психологических исследований совладающего поведения (вместо предисловия) // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 7–19.
- Кун Т. Структура научных революций. М.: АСТ, 2009.
- Куница М. Ю. Психологическая помощь созависимой личности из деструктивной семьи: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2006.
- Куницына В. Н. Трудности межличностного общения. Автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб., 1991.
- Купрейченко А. Б., Журавлев А. Л. Психологическая дистанция между личностью и представителями различных социальных категорий // Психология совместной жизнедеятельности малых групп и организаций. Изд-во «Институт психологии РАН»–Социум, 2001. С. 36–59.
- Лабунская В. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
- Личность и бытие: субъектный подход: Материалы научной конференции. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
- Ломов Б. Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
- Магнуссон Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. СПб.: Питер, 2001.
- Магун В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности. Л.: Наука, 1983.
- Мазурова Л. В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью: психокоррекционный аспект: Дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2009.

- Макропсихология современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Майнина И. Н., Васанов А. Ю. Стандартизация опросника «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 1.
- Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008.
- Мелешко Т. К., Журавлев А. Л. А. В. Брушлинский – ученый и организатор науки // А. В. Брушлинский. Избранные психологические труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. С. 5–21.
- Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. СПб.: Ювента–Наука, 1999.
- Методология комплексного человекознания и современная психология. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Морозов В. П. Невербальная коммуникация. Экспериментально-психологические исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
- Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: Пер Сэ, 2004.
- Нагибина Н. Л. Психология типов. Системный подход. Психологические методики. М.: Институт молодежи, 2000. Ч. 1.
- Нагибина Н. Л., Грекова Т. Н. Психологические типы. Системный подход. Стратегии развития. М.: МГСА, 2002. Ч. 3.
- Нагибина Н. Л., Миронычева А. В. Психологические типы. Системный подход. Тело и душа. М.: МГСА, 2002. Ч. 2.
- Назаров Е. А. Наркотическая зависимость и созависимость личности в семье: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2000.
- Найссер У. Познание и реальность. М.: Прогресс, 1981.
- Новое в науках о человеке: К 85-летию со дня рождения академика И. Т. Фролова / Отв. ред. Г. Л. Белкина; ред.-сост. М. И. Фролова. М.: ЛЕНАНД, 2015.
- Ортега-и-Гассет Х. Что такое философия? М.: Наука, 1991.
- Ортега-и-Гассет Х. Человек и люди // Избранные труды. М.: Весь Мир, 1997.
- Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс. М.: АСТ, 2016.
- Панферов В. Н. Восприятие и интерпретация внешности людей // Вопросы психологии. 1974. № 2.
- Парадигмы в психологии: науковедческий анализ. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Петрова Е. А. Созависимость как личностная характеристика специалистов, работающих с детьми-сиротами // Вестник Новгород. гос. ун-та. 2007. № 40.

- Петрова Е. Л. Визуальная психосемиотика общения: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2000.
- Пономарев Я. А. Психика и интуиция. Неопубликованные материалы, стихи, рисунки и фотографии / Ред.-сост. А. Л. Журавлев, Т. В. Галкина. М.: ООО «ТНД „АРИС“», 2010.
- Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара: ИД «Бахрах», 1998.
- Принцип развития в современной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Проблемы субъектов в постнеклассической науке. М.: Когито-Центр, 2007.
- Проблемы психологической безопасности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Прогресс психологии: критерии и признаки. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Психологические исследования личности и ее ценностного мира в современном российском обществе: Сб. науч. трудов / Ред.-сост. И. М. Городецкая; отв. ред. Б. С. Алишев, А. Л. Журавлев, М. Г. Рогов. Казань: КГТУ, 2007.
- Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. И. Ляшенко, В. Е. Иноземцева, Д. В. Ушаков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Психологическое воздействие: механизмы, стратегии, возможности противодействия. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Психологическое воздействие в межличностной и массовой коммуникации. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.
- Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.
- Психология: Учебник для экономических вузов / Под ред. В. Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2000.
- Психология сегодня: Теория, образование и практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Психология совместной жизнедеятельности малых групп и организаций. М.: Изд-во «Институт психологии РАН»–Социум, 2001.
- Психология: современные направления междисциплинарных исследований. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.

- Психология человека и общества: научно-практические исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.
- Раклова Е. М. Психологические средства коррекции созависимых состояний личности: На примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами: Дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2006
- Ромек В. Г. Тест уверенности в себе // Психологическая диагностика. 2008. № 1.
- Россия в глобализирующемся мире: мировоззренческие и социокультурные аспекты / Отв. ред. В. С. Степин. М.: Наука, 2007.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
- Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Совместная деятельность: Методология, теория, практика. М.: Наука, 1988.
- Совместная деятельность: методы исследования и управления. М.: Институт психологии РАН, 1992.
- Современная психология: многообразие научного поиска. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
- Современная психология: справочное руководство / Отв. ред. В. Н. Дружинин. М.: Инфра-М, 1999.
- Современная социальная реальность России и государственное управление: социальная и социально-политическая ситуация в России в 2012 году. В 2 т. Том 1. М.: ИСПИ РАН, 2014.
- Соснин В. А., Журавлев А. Л., Красников М. А. Социальная психология: Учебное пособие для студентов вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Форум–Инфра-М, 2014.
- Социальная психология: Учебное пособие для вузов / Отв. ред. А. Л. Журавлев. М.: Пер Сэ, 2002.
- Социально-психологическая динамика в условиях экономических изменений. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.
- Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
- Стародынова С. М. Восприятие портретной живописи как средство формирования представлений о человеке: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2000
- Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр, 2006.
- Субъектный подход в психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

- Тарабрина Н. В., Журавлев А. Л. Психологическая безопасность: на пути к комплексным, междисциплинарным исследованиям (вместо предисловия) // Проблемы психологической безопасности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 5–21.
- Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М.: Независимая фирма «Класс», 2003.
- Умар Б. Индивидуально-типологические особенности и характеристики восприятия (на примере восприятия других людей): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.
- Ушаков Д. В., Журавлев А. Л. Теория и практика: взгляды с разных сторон (ответ на комментарии) // Психологический журнал. 2012. Т. 33 № 2. С. 127–132.
- Ушаков Д. В., Журавлев А. Л., Холодная М. А. Исследования интеллекта и творчества в Институте психологии РАН: научные школы Я. А. Пономарева и В. Н. Дружинина // Современные исследования интеллекта и творчества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 7–12.
- Федосеев С. М. Восприятие личностных характеристик человека по его лицу: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2003.
- Феномен и категория зрелости в психологии / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
- Фромм Э. Искусство любить. СПб.: Азбука, 2001.
- Хайдеггер М. Бытие и время / Пер с нем. В. В. Бибихина. М.: Академический проект, 2011.
- Харламенкова Н. Е., Журавлев А. Л. Психология личности как открытой и развивающейся системы (к юбилею Л. И. Анцыферовой) // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 6. С. 30–39.
- Хекхаузен Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. СПб.: Питер, 2001.
- Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003.
- Хемфелт Р., Минирт Ф., Майер П. Выбираем любовь (Как победить созависимость). М.: Триада, 2015.
- Хорни К. Наши внутренние конфликты. Невроз и развитие личности // Хорни К. Собр. соч. В 3 т. М.: Смысл, 1997.
- Шаповал И. А. Созависимость как жизнь. М.: Университетская книга, 2009.
- Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. СПб.: Речь, 2002.

- Юнг К. Г. Психологические типы. М.: Прогресс-Универс, 1995.
- Юнг К. Г. Современность и будущее. Минск: Университетское, 1992.
- Юревич А. В. Парадигмальные дебаты // Методология и история психологии. 2007. Т. 2. Вып. 3.
- Юревич А. В., Журавлев А. Л. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 1. С. 5–15.
- Яковлева М. Б. Роль психокоррекционной работы с созависимыми в комплексной терапии и реабилитации наркозависимых: Автореф. дис. канд. психол. наук. Томск, 2002.
- Ясперс К. Великие философы. М.: ИФ РАН, 2007.
- Ясперс К. Разум и экзистенция. М.: Канон+, 2013.
- Ясперс К. Духовная ситуация времени. М.: АСТ, 2013.
- Яцьшин С. М. Проявление созависимости в ценностно-смысловой сфере матерей при наркотизации ребенка: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003.
- Ackerman R. J., Pickering S. E. Abused No More: Recovery for women from abusive or co-dependent relationships. Blue Ridge Summit, PA: Tab Books, 1989.
- Beattie M. Beyond Codependency and getting better all the time. San Francisco: Harper & Row, 1989.
- Beattie M. Co-dependent No More: How to stop controlling others and start caring for yourself. Center City, Minnesota: Hazelden, 1987.
- Beattie M. Codependent's Guide to the Twelve Steps. N. Y.: Fireside/Parkside-Simon & Schuster, 1992.
- Brown S. Treating Adult Children of Alcololics: A developmental perspective. N. Y.: Wiley, 1988.
- Bruce V., Green P., Georgeson M. A. Visual perception: Physiology, Psychology and Ecology. N. Y.: Psychology Press, 1997.
- Bruce V., Young A. In the eye of the beholder. The science of face perception. Oxford-N. Y.-Tokyo: Oxford University Press, 2000.
- Co-dependency: Issues in Treatment and Recovery / B. Carruth, W. Mendenhall (Eds). N. Y.: The Haworth Press, 1989.
- Eibl-Eibesfeldt I. Human ethology. N. Y.: De Gruyter, 1989.
- Ekman P. Facial expression // Nonverbal behavior and communication. N. Y., 1978.
- Ellis H. D. Face recall: A Psychological perspective // Human Learning. 1986. V. 5.
- Gorski Terence T. Understanding the Twelve Steps. N. Y.: Fireside/Parkside-Simon & Schuster, 1992.

- Greenberg G.* The Self on the Shelf. State University of New York Press, 1994.
- Katz S. J., Liu A. E.* The Codependency Conspiracy. How to Break the Recovery Habit and Take Charge of Your Life. Warner Books, 1990.
- Landis C.* The interpretation of facial expression in emotion // Recognition of facial expression. N. Y.: Arno Press, 1975.
- McWeeny K. N., Young A. W., Hay D. C., Ellis A. W.* Putting names to face // British Journal of Psychology. 1987. V.78.
- Mellody P., Miller A. W., Miller J. K.* Facing Codependence: What It Is, Where It Comes From, How It Sabotages Our Lives. San Francisco: Harper & Row, 1989.
- Mendenhall W.* Course on Co-dependence. New Brunswick, N.J., 1987.
- Magnusson D.* Wanted: A Psychology of Situations // Toward a psychology of situations: An interactional perspective / D. Magnusson (Ed.). Hillsdale, N. J.: Erlbaum, 1981.
- Magnusson D., Endler N.* Interactional Psychology: Present Status and Future Prospects // Personality at the Crossroads: Current Issues in International Psychology / D. Magnusson, N. Endler (Eds). Hillsdale–N. Y.: Erlbaum, 1977.
- Ogden G.* Sexual Recovery: Everywoman's Guide Through Co-dependency. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1990.
- Porterfield K. M.* Coping with codependency. N. Y.: The Rosen Publishing Group, Inc., 1991.
- Rosenberg M.* Self-Esteem Scale // Measures of Social Psychological Attitudes / J. P. Robinson, P. R. Shaver (Eds). Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972.
- Schwartz S. H., Bilsky W.* Towards a psychological structure of human values // Journal of Personality & Social Psychology. 1987. V. 53. P. 550–562.
- Shepherd J.* An interactive computer system for retrieving faces // Aspects of face processing. Martinus Nijhoff, Dordrecht, 1986.
- Small J.* Awakening in Time: The journey from Co-dependence to Co-creation. Bantam–N. Y., 1991.
- Social Psychology / M. B. Brewer, W. D. Crano. West Publishing Company, 1994.
- Tanaka J. W., Farah M. J.* Parts and wholes in face recognition // Quarterly Journal of Experimental Psychology. 1993. V. 46A.
- The Webb-Fabean Codependence Assessment Guide / M. Th. Webb, Ph. D. Princeton, 1993.
- Wegscheider-Cruse S.* Choicemaking: For Co-dependents, Adult Children

- and Spirituality Seekers. Pompano Beach, FL: Health Communications, 1985.
- Whitfield C. L.* Codependence: Healing the Human Condition: The New Paradigm for Helping Professionals and People in Recovery. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1991.
- Woodworth R. S., Schlosberg H.* Experimental Psychology. N. Y.: Holt, 1954.
- Young L.* The naked face. The Essential Guide to Reading Faces. N. Y.: St Martin's Press, 1994.

