

## СОЗАВИСИМОСТЬ КАК СПОСОБ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

Артемцева Н.Г.

ФГБУН Институт психологии РАН, г. Москва

**Аннотация.** В статье проанализированы подходы к изучению созависимости как особой формы психологической защиты. Особое внимание уделено анализу психологических защит, постоянно присутствующих в межличностных отношениях со значимыми другими, которые способствуют сохранению такого сложного состояния как созависимость. Показано, что существует взаимосвязь психологического здоровья и созависимости. Показано, что созависимость может быть способом социально-психологической адаптации созависимого человека и даже позитивным ресурсом личности.

**Ключевые слова:** психологическая защита, психологическое здоровье, созависимость, социально-психологическая адаптация, позитивный ресурс, личность, межличностное взаимодействие

## CODEPENDANCE AS A WAY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

Artemtseva N.G.

Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow

**Summary.** In article approaches to studying of codependence as special form of psychological protection are analysed. Special attention is paid to the analysis of the psychological protection which are constantly present at the interpersonal relations with significant others which promote preservation of such difficult state as codependence. It is shown that there is an interrelation of psychological health and codependence. It is shown that codependence can be way of social and psychological adaptation of the sozavisimy person and even a positive resource of the personality.

**Keywords:** codependence, social and psychological adaptation, psychological health, psychological protection, positive resource, personality, interpersonal interaction

Все мы включены в определенный социокультурный контекст, который также играет не последнюю роль в формировании и усвоении созависимых моделей поведения. Созависимость в таком — 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.

Но созависимость нашего общества 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.

Но почему в последнее время появилось столько публикаций по данному вопросу, и все большее число авторов стало заострять внимание на несовершенстве социокультурной ситуации, характерной для современного общества? Почему происходит неприятие того, что, казалось бы, устраивало людей раньше? Многие ученые считают, что ответ на этот вопрос кроется во все возрастающем потенциале информации. Человечество в последнее время получило в свои руки мощный инструмент в виде знаний о нас как о человеческих существах, о природе наших возможностей и способностей. Таким образом, стало ясно, что культурная среда, к которой мы принадлежим, во многом ограничивает и мешает раскрытию наших ресурсов, достижению личностной интегрированности и психологической автономии, что и стало толчком для резкого пробуждения сознания. У людей появилась сильная потребность в развитии своих способностей, в достижении личностного роста, в независимости, аутентичности и самоопределении.

Созависимость - очень похожее на зависимость состояние. Однако, есть два очень важных момента, которые отличают созависимость от зависимости: первая - зависимость может быть осознана без помощи специалистов, созависимость - неосознаваемое состояние и локус проблемы находится во вне - в значимом другом зависимом. Вот это наличие в жизни или в родительской семье значимого другого с какой-то зависимостью (любой, а не только от химических веществ) и есть вторая особенность созависимости. Другими словами есть в жизни кто-то очень важный, который имеет какую-то зависимость (не только химическую) и все его окружение становится созависимыми. Именно поэтому можно утверждать, что мы все созависимы в нашем интерзависимом мире. И если человек, осознав свою созависимость, принимает решение (по разным причинам) жить именно так, быть созависимым, класть свою жизнь на алтарь чьей-то зависимости... что ж это его право. Так реализуется защитная, адаптивная функция созависимости. Если созависимый человек приходит к психологу с жалобой на жизнь, обвиняя значимого зависимого другого во всех своих бедах, специалисту придется работать в первую очередь над осознанием созависимости. А потом над принятием каких-то решений и взятием ответственности на себя за свою, а не другую, пусть и очень значимую, жизнь.

Ранее было показано, что созависимость - это не отдельное заболевание, а разновидность невротического внутриличностного конфликта, который проявляет себя в интеракции, и характеризуется потерей «самости» (Артемцева, 2012; 2017).

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 легче всего наблюдаются 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.

Честь открытия защитных механизмов несомненно принадлежит З. Фрейду. Последователи З. Фрейда 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. Мазурова Л.В. (2009) 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» (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), т.к. цель этого приема - повлиять на намерения партнера по общению. Наличие психологических защит у созависимых исследовала Петрова Е.А. (2007) 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» (с.11).

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

Однако, созависимость - это не так уж и плохо, на самом деле это такой адаптационный механизм, который помогает встраиваться в ситуацию, которую созависимый человек не может (или не хочет) изменить.

Многие наши исследования (см., напр., Артемцева, 2012; 2017) позволяют выделить два основных признака созависимости (в отличие от зависимости) - 1. Неосознаваемость; 2. Наличие зависимого значимого другого в настоящем времени или в анамнезе (в родительской семье, например). Для избавления от созависимости необходимо, во-первых, осознать свое состояние созависимости, и, во-вторых, расторгнуть отношения с зависимым значимым другим. Я полагаю, что созависимость - это иногда не так уж и плохо, если человек прошел первый этап - осознал - то потом он, может быть, не хочет или не может покинуть эти отношения, и тогда созависимость становится адаптивным, защитным инструментом, чтобы жить дальше и принимать ситуацию такой как есть. В нашей практике встречалось много таких случаев, когда созависимые принимают решение не покидать отношения, но при этом они принимают свою созависимость осознанно.

Тема социально-психологической адаптации признана в науке одной из приоритетных современных разрабатываемых психологических проблем. Важность этой проблемы неуклонно

возрастает в результате значимости исследований представления о потенциале развития человеческого духа, ресурсах личности, ее приспособлению к условиям внешней реальности. Хорошо адаптированным человеком психоаналитики считают того человека, у которого продуктивность, способность наслаждаться жизнью, отношение к психологическому здоровью и психическое равновесие не нарушены. Важно понимать, что та или иная форма адаптивного поведения носит более-менее осознанный характер, в то время как все механизмы защиты действуют на все личностные структуры бессознательно. Изучение оптимальных преодолевающих типов поведения человека из создавшейся трудной ситуации является одним из важных теоретических направлений исследующих гармонизацию жизненного пути человека. У созависимого человека искажается реальная картина жизни, разрушается способность справляться со сложными обстоятельствами своей жизни и он не может принимать решения, потому что не знает, чего же в действительности он сам хочет, нарушается адекватность поведения, исчезает положительный эмоциональный фон, возникают пессимистические или даже депрессивные состояния. Созависимый человек не может быть в гармонии с самим собой, поскольку он потерял себя и «растворился» в другом. Вполне логично предположить, что освобождение от созависимых паттернов поведения является одним из факторов, способствующих укреплению психологического здоровья личности.

В наших исследованиях (Артемцева, Галкина, 2018; Галкина, Артемцева, 2016) выявлены связи с представлениями о психологическом здоровье таких признаков созависимости, как фокусирование своих чувств, мыслей и заботы на значимых других. В то же время, с этими признаками связаны представления о психологическом здоровье, сфокусированные на успешной адаптации, адекватной самооценке и эмоциональной уравновешенности. Положительная связь говорит о том, что чем более субъект созависим, тем более он сконцентрирован на заботе о своем психологическом здоровье или стремлении к нему. Такие результаты подтверждают наше видение созависимости как угрозы психологическому здоровью субъекта: любая заикленность выходит за рамки нормального распределения признака. Отрицательная связь показывает, что чем менее созависим человек, тем адекватней он оценивает свои представления о психологическом здоровье. Возможно, такой результат свидетельствует об очень необычной функции созависимости – адаптивной, что, безусловно, требует дополнительного исследования.

Полученные результаты позволяют прийти к выводу о том, что такое состояние как созависимость может быть не только угрозой психологическому здоровью, но и способом адаптации к проблемной ситуации с целью сохранения его.

*Работа выполнена в соответствии с Госзаданием № 0159-2018-0010.*

#### **Литература:**

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. Монография. Москва: ИПРАН, 2017.
2. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический подход. М.: РИО МГУДТ, 2012.
3. Артемцева Н. Г., Галкина Т.В. Роль созависимости в представлениях личности о психологическом здоровье // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы третьей международной конференции. Казань, 8-10 сентября 2018 г. / Отв. ред. Б.С.Алишев, А.О.Прохоров, А.В.Чернов. Казань: Изд-во Казанского университета, 2018. Стр.40-44.
4. Галкина Т.В., Артемцева Н.Г. Личностные представления о психологическом здоровье у созависимых и несозависимых субъектов // Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Ред. Журавлев А.Л., Воловикова М.И.,

Харламенкова Н.Е. –М.: Изд. ИПРАН, 2016, с. 352-381.

5. Доценко Е.Л. Механизмы психологических защит от манипулятивного воздействия:

Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1994.

6. Мазурова Л.В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью: психокоррекционный аспект: Дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2009.

7. Петрова Е. А. Созависимость как личностная характеристика специалистов, работающих с детьми-сиротами. // Вестник Новгородского государственного университета. 2007. №40.

8. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа. СПб. : Алетейя, 1999.

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОТИПА НА ВОСПРИЯТИЕ МОДНЫХ СТАНДАРТОВ ВНЕШНОСТИ ЧЕЛОВЕКА<sup>1</sup>

*Артемова Н. Г.*

ИП РАН, Москва, Россия

**Аннотация.** В статье представлен анализ психологического аспекта отношения к моде. Эмпирически доказано, что представление о моде можно рассматривать как единое психосемантическое пространство, обусловленное особенностями психологического типа воспринимающего.

**Ключевые слова:** личностные смыслы, представление, отношение, диагностика, индивидуальность, психотип, Психосмология

## INFLUENCE OF PSYCHOTYPE ON PERCEPTION OF FASHIONABLE STANDARDS OF APPEARANCE OF THE PERSON

*Artemtseva N. G.*

IPRAS, Moscow, Russia

**Summary.** The analysis of psychological aspect of the attitude towards fashion is presented in article. It is empirically proved that idea of fashion can be considered as the uniform psychosemantic space caused by features of the psychological type perceiving.

**Keywords:** personal meanings, representation, relation, diagnostics, identity, psychosemantic, Pyscosmology

В современном мире значение внешнего облика человека значительно возросло и все чаще становится объектом исследований в психологии и ряде других наук и дисциплин. Наше общество выдвинуло определенные социально-одобряемые стандарты внешности. По сути своей, следовать этим стандартам или нет – интимное дело каждого, но от факта навязывания обществом искаженного образа о нашей внешности никуда не деться. В наши дни изменение облика является совершенно обычным поведением человека, но только на первый взгляд. Любое стремление к изменениям в облике нашего тела или лица – это, в первую очередь, результат непринятия своего физического образа «Я». Стремление изменить внешность может быть вызвано целым рядом факторов: низкой самооценкой, отношением к моде, конформизмом, неспособностью к принятию себя и своих поступков, склонность к состоянию созависимости. Говоря об актуальности нашей темы, мы отмечаем, что в современном мире необходимо знать особенности людей, которые меняют свою внешность. Мы можем найти немало количество трудов, обращенных к вопросу о внешности человека и моде (см., напр., Артемова, 2017; Артемова, Грекова, 2013; 2015;2016).

Какие факторы влияют на желание изменить внешний облик? Почему все больше и больше людей не принимают свою внешность? Изменение внешности – нормальное поведение человека или же это некий показатель, что личность человека подвергается негативным влияниям? Ответы на эти и другие вопросы мы изложили в своей работе.

<sup>1</sup> Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием № 0159-2018-0010