

ЗНАЧИМЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПЕРВИЧНОЙ СОЗАВИСИМОСТИ

С.А. Осинская (Владивосток)

Аннотация. Приведены значимые факторы формирования созависимости как нарушения личности – характер взаимоотношений в семье и особенности семейного функционирования, а также незавершенность определенных критических стадий развития в первые годы жизни.

Ключевые слова: эмоциональная зависимость; эмоциональная связь; созависимость; автономная личность; критическое развитие; симбиоз.

Проблема зависимостей является одной из наиболее актуальных в современном обществе, что подтверждается не уменьшающимся количеством людей с аддиктивным поведением. Специалисты в области зависимостей чаще всего рассматривают созависимость как семейную проблему. Многие отечественные и зарубежные исследователи выявили связь между нарушениями функционирования семьи и формированием зависимого поведения. Созависимые индивиды имеют определенные особенности, которые проявляются в состоянии, поведении и взаимоотношениях с другими людьми, особенно их близкими. Анализ различных теоретических подходов к проблеме зависимости позволяет понимать феномен созависимости не как вторичное явление (в связи с алкогольной или наркоманической зависимостью близкого), а как нарушение личности, формирующееся в ранних детско-родительских отношениях [5].

Представители различных психологических направлений огромное значение придают раннему детству, относя его к особенно критическим этапам развития каждого человека. От того, насколько правильно будут пройдены эти важные стадии развития, зависит психологическое и личностное благополучие «взрослого ребенка». Процесс индивидуального развития человека включает в себя важные с точки зрения формирования созависимости стадии: 1-я стадия – созависимости; 2-я стадия – противозависимости; 3-я стадия – независимости; 4-я стадия – взаимозависимости [9].

Главной задачей 1-й стадии является соединение (связь) с матерью, отцом, другими значимыми лицами и развитие чувства доверия. Для того чтобы стадия соединения, симбиотических взаимоотношений между матерью и ребенком прошла успешно, мать должна быть доступна для ребенка эмоционально. Под связью здесь понимается установление эмоционального контакта родителей с ребенком, формирование привязанности. Джон Боулби (2003) считал, что существуют некие врожденные компоненты специфической системы регуляции поведе-

ния, которая с самого начала направляет активность младенца по отношению к взрослому. Особенно активизируется поиск контакта со взрослым в ситуациях опасности, тревоги или разного рода дискомфорта. Взрослый становится источником успокоения и чувства защищенности, наличие которого позволяет ребенку активно осваивать окружающий мир. Хотя тенденция к формированию привязанности имеет эволюционно-генетическое происхождение, само качество привязанности (связи) зависит от внешних факторов – главным образом от опыта первых отношений с матерью. Ребенок воспринимает себя через отношение к нему близкого взрослого. В случае надежной и безопасной привязанности ребенок воспринимает себя как любимого, достойного уважения, смелого, умного, а близкого взрослого – как источник любви, защиты и уважения. Отношение ребенка к себе и его представление о себе определяют его отношение к близким взрослым [1, 8].

В случае незавершенного процесса соединения ребенок будет чрезмерно эмоционально привязан к родителям, демонстрируя поведение зависимости. «Привязанные» дети боятся окружающего мира и перемен. Они приближаются к другим людям застенчиво и осторожно, что затрудняет для них исследование неизвестного. В конце концов, такой ребенок учится скрывать свои чувства и вырабатывает у себя вынужденное поведение, которое использует для того, чтобы успокоить растущее чувство тревоги о неопределенности своей жизни [9].

Вторая стадия сопровождается появлением у ребенка стремления к независимости от взрослого. В этот период разрывается первичная связь со взрослым и возникает весьма относительная автономность ребенка, пока еще только физическая. Возникают собственные, независимые от взрослого желания. Исследование окружающего мира, тем не менее, без участия взрослых невозможно, поскольку исследовательское поведение должно быть безопасным. Главной задачей развития в этот период является отделение, процесс которого колеблется между возрастом 2–3 лет. Согласно теории привязанности именно период раннего детства связан с развитием поведения привязанности, которое проявляется в постоянном требовании внимания и присутствия отца или матери. Осознавая свою отделенность, ребенок испытывает потребность в чувстве успокоения и защищенности, которые обеспечивает взрослый.

Потребность ребенка в любви и безопасности, а также другие появившиеся потребности должны удовлетворяться достаточным образом и в должное время. Когда ребенок отдаляется слишком далеко, он чувствует себя уязвимым и надеется, что родители окажутся рядом. Отсутствие матери может сопровождаться сильным протестом, вспышками злости и гнева, что является проявлением амбивалентности чувств, присущей и детям, и взрослым. Базисный интрапсихический конфликт между любовью и ненавистью сопровождается переживани-

ем чувств страха и вины, которые лежат в основе многих психических расстройств [2, 7].

Важным навыком, который приобретает ребенок при успешном завершении данной стадии развития, является умение полагаться на свою внутреннюю силу, то есть заявлять о себе, а не ожидать, что кто-то другой будет управлять его поведением. У ребенка развивается целостное внутреннее ощущение своего «Я», которое дает ему возможность научиться брать на себя ответственность за свои действия, делиться, взаимодействовать и сдерживать агрессию, адекватно относиться к авторитету других, выражать свои чувства словами и эффективно справляться со страхом и тревогой. Они могут эффективно удовлетворять свои потребности, обращаясь непосредственно к другим лицам, если им необходима помощь, не чувствуя себя униженными или обязанными. И, наконец, они не теряют общего позитивного представления о самом себе, когда окружающие их критикуют. Если эта стадия не завершена до конца, ребенок становится психологически зависимым от других и не имеет своего четко ощущаемого «Я», которое выделяло бы его среди других [8].

По мере взросления уменьшается зависимость ребенка от матери, и к возрасту трех лет наступает стадия независимости, длящаяся примерно до шести лет. Психологическое отделение от близких взрослых в норме сопровождается формированием «постоянства объекта» – способности видеть себя и других отдельными объектами с хорошими и плохими качествами. При помощи постоянства объекта внутренние конфликтующие силы могут найти разрешение. Эта способность, развитое полное постоянство в восприятии близких людей позволяет сохранять положительный образ отца и матери. Ребенок может страстно желать присутствия родителей, но при этом не считает, что его бросили, не любят и «они плохие». Он даже может думать о родителях со злостью или ненавистью, так же, как и о себе, но он не должен быть переполнен этими чувствами [9].

Успешность благополучного прохождения этих двух важных стадий развития зависит также от того, насколько родители завершили свои собственные задачи соединения и отделения. Тревога родителей, связанная с низким уровнем дифференцированности, выражается в родительской опеке, внимании, заботе, приобретающих чрезмерный характер и не соответствующих потребностям ребенка. Родители, не завершившие свой собственный процесс отделения, могут бояться как близости, так и психологической отделенности: «Они боятся, что более тесная близость, чем они хотели бы, может привести к тому, что ребенок поглотит их полностью и они потеряют свое не очень прочное чувство отделенности. С другой стороны, у них может возникнуть страх отделения, когда ребенок отрывается от них, чтобы стать отдельной, автономной личностью» [9. С. 51]. Подобная амбивалентность между

желанием близости и страхом перед ней, между страхом отделения и желанием автономности приводит к тому, что родители транслируют детям противоречивые послания, а это мешает нормальному процессу развития. Такие родители испытывают трудности в проявлении чувств к ребёнку, излишне строги, с одной стороны, а с другой – не доверяют ребёнку, контролируют, опекают, не умеют передавать ему ответственность. Иногда такая симбиотическая связь сохраняется всю жизнь [6, 9].

Стадия взаимозависимости обычно соответствует 6–12 годам и характеризуется тем, что ребенок то ищет близости, то вдруг старается отдалиться. Главной задачей развития на данной стадии является приобретение способности двигаться вперед и назад между соединением и отделением, не испытывая при этом какого-либо дискомфорта. Через внутренние конфликты с самим собой и с другими ребенок продолжает обретать чувство личности. В этот период происходит активный поиск собственной уникальной сущности, собственного «Я». Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Происходит обособление от семейного «Мы», однако реально находиться наедине со своим «Я» подросток еще не может. Он еще не способен глубоко и объективно оценить самого себя, в одиночестве предстать перед миром людей как уникальная личность, которой он стремится стать [6, 9].

Подростковый возраст, традиционно называемый в психологии вторым психологическим рождением, имеет с точки зрения формирования созависимости большое значение. Этот период сопровождается большими изменениями в развитии: период становления личности, начало периода самоидентификации, самоопределения. Происходит апробация личностных ценностей подростка и ценностей его родительской семьи. Согласно Э. Эриксону, данную стадию в развитии личности характеризует самый глубокий жизненный кризис. В подростковом кризисе идентичности заново встают все пройденные (или не пройденные) критические моменты развития. От того, чем были наполнены и как пройдены предыдущие стадии развития, будут зависеть способность подростка сознательно и самостоятельно решать старые и новые задачи, умение делать выбор, значимый для него и для общества. Нередко подростковый период сопровождается бурным проявлением кризиса, обусловленным как внутренними, так и внешними причинами. И если к моменту вступления в этот возрастной этап предыдущие стадии были пройдены успешно, ребенок обретает чувство уверенности, способность создавать взаимозависимые отношения [6].

Таким образом, стадии развития имеют последовательный характер, и если мы не завершаем в своем развитии одну стадию, то прохождение следующих стадий нарушается. Блокирование развития лично-

сти может наступить практически на любом этапе. Степень созависимости, проявляемая во взрослом состоянии, определяется не только благополучием прохождения периода младенчества, но и тем, насколько эта форма взаимоотношений менялась в последующие периоды жизни, поддерживались ли эти изменения близким и дальним социальным окружением. Значимыми факторами являются вся семейная атмосфера для эмоционального развития и то, насколько автономные формы взаимоотношений поддерживались на всех возрастных этапах развития [4, 5].

Литература

1. Боулби Д. Привязанность. М. : Гардарики, 2003. 232 с.
2. Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей. М. : Академический проект, 2004. 477 с.
3. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. СПб. : Речь, 2004. 368 с.
4. Манухина Н. Созависимость глазами системного терапевта. М. : Независимая фирма «Класс», 2009. 280 с.
5. Москаленко В. Зависимость: семейная болезнь. М. : ПЕРСЭ, 2006. 352 с.
6. Мухина В.С. Возрастная психология. М. : Академия, 2004. 456 с.
7. Поттер-Эфрон Р.Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика. М. : Ин-т общегуманит. исследований, 2002. 416 с.
8. Смирнова Е.О. Детская психология. М. : ВЛАДОС, 2003. 368 с.
9. Уайнхолд Б., Уайнхолд Д. Освобождение от созависимости. М. : Независимая фирма «Класс», 2003. 224 с.

SIGNIFICANT FACTORS OF DEVELOPMENT PRIMARY CODEPENDENCY

Osinskaya S.A. (Vladivostok)

Summary. The article presents the significant factors of codependency as a personality disorder. It is the nature of relationships within the family and especially family functioning, as well as the incompleteness of certain critical developmental stages in the first years of life.

Key words: Emotional dependence; emotional connection; codependency; autonomous personality; critical development; symbiosis.