

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ АДИКТИВНИХ ЖІНОК

УДК 159.9

КОЦЮБА Г.О.

асистент кафедри соціальної психології
факультету психології Київського
національного університету імені Тараса
Шевченка, м. Київ

В роботі розглянутий феномен залежного кохання у жінок. Представлені деякі данні щодо структурної та функціональної організації залежного кохання на особистісному та емоційному рівнях. Почуття кохання у залежних жінок має виражену негативну конотацію. В структуру кохання залежних жінок включені такі конструкти як сором, гнів, провина, які роблять його внутрішньо конфліктним, біполярним та суперечливим. Серед особистісних особливостей залежних жінок були виявлені наступні: субмісивність, висока тривожність, напруженість, високий рівень самокритики. В роботі описані основні принципи психокорекційної програми, методологічною основою якої є Клієнт-центрований підхід.

Ключові слова: *залежне кохання, структура кохання, прийняття.*

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПСИХОКОРЕКЦИИ АДИКТИВНЫХ ЖЕНЩИН

В работе рассмотрен феномен зависимой любви у женщин. Представлены некоторые данные ее структурной и функциональной организации на личностном, и эмоциональном уровнях. Чувство любви у зависимых женщин имеет выражено негативную коннотацию. В структуре любви зависимых женщин включены такие конструкты как стыд, страх, гнев, которые делают ее внутренне конфликтной, биполярной и противоречивой. Среди личностных особенностей зависимых женщин были выявлены следующие: субмиссивность, высокая тревожность, напряженность, высокий уровень самокритики. В работе описаны основные принципы психокоррекционной программы, методологической основой которой, является Клиент-центрированный подход.

Ключевые слова: *зависимая любовь, структура любви, принятие.*

Введение. Потреба в любові, так само як і потреба любити, безсумнівно, є однією з провідних потреб в житті будь-якої людини [1, 3, 7, 12, 14, 17]. Однак, ряд фрустрацій які супроводжують психосоціальний розвиток, таких як неправильне виховання, брак любові, приниження, відкидання з боку значущих людей, поряд з існуючою тенденцією до поширення сурогатних форм спілкування та відносин (Інтернет, мобільний зв'язок, телебачення), роблять людину емоційно вразливою, перекритою, позбавленою гнучкості та впевненості, психологічно незрілою. За таких обставин природне прагнення до любові може спотворюватися, перетворюючись

на патологічну залежність, з характерними для неї деструктивними формами взаємодії [2, 6, 9, 10, 12, 13, 15].

Існуюча статистика виразно вказує на те, що поширення цієї проблеми значно перевищує кількість звернень [5, 6, 15]. Це може пояснюватися особливостями культури, яка досить толерантно ставиться, наприклад, до такого явища, як жіноча емоційна залежність і співзалежність [1, 2, 11]. Разом з тим, з 140 опитаних нами жінок у віці від 20 до 30 років, більшість (58 %) не задоволені своїми відносинами та хотіли б багато в них змінити. Метою нашої роботи було дослідити психологічні особливості залежної любові у жінок і на основі отриманих результатів скласти програму психологічної корекції.

Характеристика вибірки і методів дослідження. Для діагностики рівня залежності у жінок була використана методика Б. Уайнхолда [15]. Як об'єктивний критерій розподілу «залежних» та «незалежних» жінок використовувався мінімальний пороговий коефіцієнт, обчислений на вітчизняній вибірці О. С. Кочаряном і співавторами [5], який становить $j = 45$ балів. За результатами опитування «залежну» групу склали 80, а «незалежну» – 60 жінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з результатами нашого дослідження, почуття кохання у залежних жінок є в значній мірі внутрішньо конфліктним і містять два взаємовиключних емоційних полюса. Один з цих полюсів спрямований до об'єкта кохання, інший же - перешкоджає зближенню з цим об'єктом. Подібне припущення підтверджується отриманою нами психосемантичною структурою кохання у залежних жінок, для якої характерна наявність таких емоційних конструктів, як радість ($U_p = 1,73$, $p < 0,05$), задоволення ($U_p = 3,72$, $p < 0,01$), пристрась ($U_p = 1,89$, $p < 0,05$), сором ($U_p = 5,23$, $p < 0,01$), страх ($U_p = 5,6$, $p < 0,01$), гнів ($U_p = 5,78$, $p < 0,01$), а також конструкт тіло (плоть) ($U_p = 2,59$, $p < 0,01$). В емоційній структурі залежного кохання (особливості його конотування) спостерігається значно більше зв'язків з негативними конструктами, які ймовірно, роблять його внутрішньо суперечливим, біполярним, таким що включає в себе взаєморетардуючі елементи. Така структура значно ускладнює внутрішньо прийняття і реалізацію почуття кохання.

З результатів також видно, що особливі особистісні риси залежних жінок створюють предиспонуєчі умови для побудови незрілих контактів. Наявність дитячих травм відкидання ($U_p = 6,1306$, $p < 0,01$), покарання ($U_p = 3,039$, $p < 0,01$) і

приниженості ($U_p = 2,3597$, $p < 0,01$), є сприятливим ґрунтом для розвитку таких якостей, як низька самооцінка ($t = 2,99$, $p < 0,01$), схильність до підпорядкування (уникнення почуття провини) ($t = -3,02$, $p < 0,01$), а також високому рівню тривожності ($t = 3,11$, $p < 0,01$) і напруженості ($t = 2,71$, $p < 0,05$). Адиктивні жінки компульсивно відтворюють дитячий травматичний досвід у своєму вже дорослому житті, потрапляючи в емоційно холодні і навіть принизливі стосунки, наповнені соромом, страхом та гнівом. Повторна травматизація тільки підсилює відчуття своєї непотрібності й нікчемності, змушуючи з більшою силою «чіплятися» за партнера і, в той же час, відштовхувати його. В основі такого досвіду лежить глибока недовіра та неприйняття самої себе. Виходячи з цього, нами була розроблена психокорекційна програма, орієнтована на підвищення самооцінки (самооцінки тіла і самооцінки «Я») і зміцнення функції Еґо. В якості основної методології був обраний Клієнт-центрований підхід. Програма ґрунтується на наступних теоретичних та методологічних принципах:

1) адиктивне кохання є придбаною дисфункціональною поведінкою, яка виникає в результаті психологічних травм дитинства [1, 2, 6, 8, 12, 13, 15 та інші] ; 2) симптоми характерні для залежних відносин кохання у жінок можуть мати різну ступінь виразності. На початкових етапах відносин прояв залежності може бути слабо помітним, жінка може сприймати свої відносини як повністю гармонійні, і тільки потім виникають фрустрація, біль і розчарування; 3) схильність до міжособистісної залежності є характерною рисою жіночого гендеру [11, 16]. Моделі «підпорядкування» в жіночій поведінці є проявом культурних ролей в домінаторній системі суспільства. Хоча пріоритети сучасного суспільства суттєво змінили роль жінки, це тільки посилило проблему. Популярна останнім часом жіноча емансипація, спрямована на ствердження своєї «незалежності» [1, 2, 11], в більшості випадків є не чим іншим, як способом відходу від близькості або зворотною стороною залежності (контрзалежністю), 4) необхідність усвідомлення жінкою своєї залежності у відносинах кохання. Аддикція у відносинах кохання часто залишається суб'єктивно «непоміченою» залежною жінкою, що сприяє її нормалізації та широкому розповсюдженню [2, 5, 10, 12, 15]. 5) прийняття відповідальності за відносини. Міжособистісна залежність виникає з ілюзії про те, що любов і прийняття, безпека і спокій, які не були забезпечені в дитинстві матір'ю та батьком, тепер залежать від партнера. Залежна жінка, як правило, проектує свої тривоги

та очікування на нього, регресивно йдучи від власної відповідальності; 6) *основна мішень психокорекційного впливу - Его-структури*. Основна проблема всіх адиктів, в першу чергу пов'язана з втратою або недостатньої диференційованості власного «Я» [10, 13, 15], невмінням розпізнавати потреби «дорослого» і потреби «внутрішньої дитини»; 7) *інтеграція (зближення) зрілої частини Его-структур зі структурами «внутрішньої дитини»*, як необхідний елемент корекційного впливу. Заради виживання в дисфункціональній родині дівчинці доводилося придушувати свої природні спонукання і пристосовуватися до фальші. У зрілому віці такі жінки насилу розпізнають свої дійсні бажання і можливості їх реалізації; 8) *спрямованість на емоційний досвід*. Робота з почуттями, має велике значення для розкриття сутності жінки [15]. Відчуття своєї зіпсованості, яке часто супроводжує залежних жінок, зумовлене внутрішнім «багажем» невиражених образ і гніву; 9) *актуалізація жіночності як важливого елементу статевої ідентичності жінок*. На думку Б. Мартель [8] батьки, які не здатні впоратися зі своїми власними сексуальними почуттями, могли занадто рано зривати «природний цикл відносин», придушуючи в собі будь-яка ознаки ніжності. У зв'язку з цим, будь-які прояви своєї жіночності дівчинка могла трактувати як неприйнятні і аморальні, і надалі транслювати цей досвід (свідомо чи несвідомо) у доросле життя; 10) *корекція патологічних життєвих сценаріїв особистості залежних жінок*. Неприйняття жіночої гендерної ролі може бути виражене у ряді девіантних життєвих сценаріїв [4]; 11) *робота з тілом*. У залежних жінок тіло, в певному розумінні, «позбавлене життя» (у ньому немає пристрасті, а радість, любов і задоволення ретардовані негативними емоціями). Негативна семантика власного тіла змушує жінок сприймати його як «брудне» та негідне кохання.

Клієнт - центрована парадигма. Процес звільнення від залежності в коханні може бути досить болючим. Часто люди бояться йти на «зіткнення» зі своїми травмами і проблемами – їм заважає страх, почуття провини, сорому [3, 13]. Учасник психокорекційного процесу повинен відчувати готовність психотерапевта зрозуміти проблеми клієнта і прийняти «потік» його хворобливих відчуттів. Досвід бути зрозумілим і прийнятим в атмосфері повної довіри сам по собі вже є саногенним. У цьому сенсі принципи клієнт-центрованої психотерапії, запропоновані К. Роджерсом, є важливими і необхідними умовами для успішної психокорекційної роботи з емоційно залежними особистостями [3, 14]:

Перша умова – конгруентність. В основі емоційної залежності лежить глибока недовіра до себе та людей. За нездатністю встановлювати зрілі міжособистісні відносини, як правило, ховається страх бути обманутим (відкинутим, зрадженим). Ця умова передбачає, що процес психологічної допомоги будуватиметься на відкритій і щирій основі. У цьому сенсі психотерапевт повинен бути максимально чесний не тільки перед клієнтом, але і перед самим собою. Будь-які нещирі, «фальшиві» дії психотерапевта можуть стати черговою травмою для адикта кохання. Водночас справжність думок, поведінки і почуттів терапевта, запрошують клієнта у якісно нові відносини, в яких можна вільно висловлювати свої почуття, дозволяючи собі бути самим собою.

Емпатичне розуміння, як друга необхідна умова психологічної допомоги, передбачає розуміння світу клієнта таким, яким клієнт бачить його сам, причому це не просто розуміння його слів, а й розуміння його глибинних переживань [14]. Пригнічені почуття залежного клієнта часто стають причиною відчуття сплутаності і безпорадності. Емпатичне реагування психотерапевта на почуття клієнта, які клієнт сам насилу усвідомлює, дає йому можливість повірити в те, що терапевт його дійсно розуміє і що його (клієнта) почуття реальні і заслуговують на увагу. «Відбиваючи» почуття клієнта терапевт, тим самим, розширює простір його самосвідомості. Оскільки залежна особистість постійно має сумніви з приводу того, наскільки вона потрібна і цікава іншій людині, у даному процесі важлива не стільки точність розуміння клієнта, скільки інтерес, до світу клієнта з боку терапевта [3, 14].

Третя умова виражається в безумовному позитивному ставленні до клієнта. Ця умова реалізується через повагу, сердечність, прийняття і підтримку з боку терапевта. Для залежних особистостей цей досвід має особливо велике значення, оскільки з дитинства вони відчували нестачу в останньому. Дефіцит любові і відсутність безумовного прийняття і підтримки, які людина повинна отримувати з ранніх років у відносинах з рідними (насамперед із матір'ю) – блокує в людині вроджене прагнення до самостійності і розвитку. Завдання терапевта в даному сенсі допомогти клієнту «зростати». Даючи клієнту тепло, турботу і любов терапевт заповнює порожнечі, що утворилися і тим самим створює новий простір для зростання клієнта.

Як приклад можна привести ключові моменти роботи з клієнткою О.В., 26 років, яка звернулася за допомогою зі скаргами на напружені стосунки зі своїм партнером через

«його пасивність та небажання розуміти її»). Клієнтка дає наступний спогад, що відноситься до віку 7 років:

«Я біжу додому з прогулянки, моя мама зустрічає мене біля хвіртки. Раптом я зашпортуюся і падаю в калюжу на очах у сусідів, а моя мама засміялася. Мені було дуже боляче і соромно перед сусідами. На маму я сильно злилася, було прикро...».

Як видно, спогад має негативне конотування насичене емоціями сорому, образи і злості, пов'язані з тим, що мати не тільки не допомогла, але ще посміялася над дочкою. Такий спогад свідчить про наявність інфантильної травми неоптимальності. В якості травмуючої фігури виступає мати. Таке трактування раннього спогаду кореспондує зі скаргами клієнта: *«важко довіряти іншим людям», «не впевнена в тому, що можу довіряти своєму партнеру», «зі своїми проблемами завжди доводиться справлятися одній».* Вона досить вимоглива і принципова, намагається займати контролюючу, підпорядковуючу партнера позицію і при цьому відчуває втому і роздратування. Таким чином, в спогаді актуалізувалися теми пов'язані з материнським неприйняттям, відсутністю підтримки і пов'язані з цим проблеми довіри в інтимній комунікації.

Техніка роботи з направленою увагою («споглядання внутрішньої дитини»), яка також була застосована для клієнтки О.В., сприяла більш глибокого контакту клієнтки зі своїми почуттями. Важливими переживаннями для неї були: *відчуття чужості «дитини, яку вона споглядала», «її неоптимальності», почуття жалості по відношенню до неї.* Емпатична реакція з боку терапевта спрямована на переживання безпорадності і самотності, з якими живе ця жінка, підняла на поверхню сльози і глибоку печаль. Клієнтка О.В. зізналася, що ніколи по справжньому не звертала увагу на свої потреби, їй складно було приймати себе і тільки тепер вона усвідомила наскільки сильно вона і її «внутрішня дитина» потребують цього прийняття. Вона також усвідомила те, що її очікування і вимоги відносно до партнера були не реалістичні і продиктовані внутрішніми тривогами, що значною мірою заважало їй прийняти його як рівноправну особистість.

За результатами програми клієнтка О.В. *«Стала краще розуміти свої потреби»* у неї *«з'явився інтерес до своєї зовнішності», «розширилося коло спілкування», «стала відвідувати східні танці»,* у відносинах з партнером *«з'явилося більше розуміння, я перестала його так сильно контролювати і ми стали менше сваритися».*

Висновки: 1. Адиктивне кохання є комплексним розладом, яке широко поширене в нашій культурі. До психологічних особливостей жінок, які перебувають у відносинах залежною кохання відносяться: виражена конотація почуття кохання негативними конструктами страху, сорому і гніву, які роблять його внутрішньо конфліктним, біполярним, таким що включає взаєморетардуючі елементи.

2. Залежні жінки мають кілька суперечливих тенденцій: з одного боку вони виявляють спрямованість на соціальні контакти, однак при цьому переक्रивають в собі сексуальність, про що свідчить ідентифікація з догенітальними зонами, з іншого боку – наявність пристрасті в психосемантичній структурі кохання, вказує на схильність до сексуалізації контактів, яка ймовірно носить маніпулятивний характер, оскільки пристрасть ретардована емоціями страху, сорому і гніву.

3. Процес звільнення від залежності в коханні може бути досить болючим. Залежним жінкам складно бути в контакті зі своїми істинними переживаннями вони потребують розуміння і прийняття, тому, на наш погляд, клієнт-центрована парадигма, є найбільш оптимальною при роботі з емоційно залежними особистостями.

4. У програмі реалізовані принципи полімодальності (робота одночасно на декількох рівнях: емоційному, тілесному, особистісному) та еkleктичності, які допускають використання різних методів, специфічних для різних підходів, що дозволяють підвищити ефективність психокорекційного впливу.

Література

1. Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах. – СПб. : Питер, 2004. – 208 с.
2. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб. : Речь, 2004. – 368 с.
3. Карл Роджерс и его последователи : психотерапия на пороге XXI века / [под ред. Д. Брэзиера; пер с англ]. – М. : Когито-Центр, 2005. – 315 с.
4. Кочарян А. С. Женские архетипы синдрома «эмоционального холода» в народных сказках / А. С. Кочарян, Н. Н. Терещенко, Т. С. Асланян // Науково-практичний журнал : Наука і освіта. – 2007. – № 8-9. – С. 72–75.
5. Кочарян А. С. Психометрическая оценка методики диагностики зависимости Б. Уайнхолда / А. С. Кочарян, Е. В. Фролова, Н. А. Смахина // Вісник Харківського національного університету. Серія психологія. – 2006. – №718. – С. 47–51.

6. Кочарян А.С. Токсическая любовь как форма патологии супружеских отношений / А.С. Кочарян, Р.П.Федоренко // Вісник Харківського університету. Серія психологія. – 1998. – № 419. – С. 87–91.
7. Льюис К. Любовь // Вопросы философии. – 1989. – №8.
8. Мартель Б. Сексуальность, любовь и Гештальт – Спб. : Речь, 2006. – 192 с.
9. Минигалиева М. Зрелые межличностные отношения: условия развития / М. Минигалиева, Н. Ничепоренко // Прикладная психология и психоанализ. – 2001. – №2. – С. 57–66.
10. Москаленко В. Д. Зависимость. Семейная болезнь – М. : ПЕР СЭ, 2009. – 352 с.
11. Палуди М. Женская психология. – СПб. : Прайм-Еврознак. – 2007. – 384 с.
12. Пил С. Любовь и зависимость / С. Пил, А. Бродски. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2005. – 384 с.
13. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга [пер. с англ. Р. Р. Муртазина]. — М. : Независимая фирма «Класс», 2000. — 240 с.
14. Роджерс К.Р. Клиент-центрированная психотерапия – М. : Апрель Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2002. – 511 с.
15. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд ; пер. с англ. А. Г. Чеславской. – М. : Независимая фирма «Класс», 2003. – 224с.
16. Josselson, R (1987), Finding Herself: pathways to identity development in women. London : Jossey-Bass.

The article examined the phenomenon of women's dependent love organization. The study has revealed the peculiarities of personal, emotional and physical experience of women engaged in dependent love relations. The feeling of women's dependent love has an acute form of a negative connotation. Constructs of shame, fear and anger are included in women's dependent love structural organization, doing this feeling internally disputed, bipolar and controversial. The personality features of women engaged in dependent love relations have been found to include submissiveness, tension, as well as excessive levels of anxiety and self-criticism. The main principals of psychological correction program, which are based on the Client-centered approach, are described in this work.

Keywords: *dependent love, structure of love, acceptance.*