Базильська Софія Ярославівна,
здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти
Науковий керівник –
Шеленкова Наталія Леонідівна,
к. психол. н., доц., доц. кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ФЕНОМЕН СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У своїй праці «Проблеми душі нашого часу» К.Г. Юнг писав: «зустріч двох особистостей нагадує змішання двох різних хімічних речовин: якщо вони вступають у реакцію, то тоді вони обидві змінюються» [2]. З цією думкою важко не погодитися, тому що так чи інакше але люди здатні впливати один на одного та під впливом іншого змінюватися. Змінюватися не тільки, наприклад, у поглядах і інтересах в якихось речах, а змінювати свої звички, поведінку. Але буває так, коли через такі зміни втрачаються й власні цінності і навіть більше. Особистість, яка повністю поглинена тим, щоб управляти поведінкою іншої людини, і яка зовсім не переймається про задоволення власних життєво важливих потреб є співзалежною.

Феномен співзалежності на сьогодні немає загальновизнаного визначення, також на сьогоднішній день немає точної інформації про те хто був першим і коли саме цей термін почали вживати.

Фахівець в області співзалежності М.Бітті пише, що слово «співзалежність» з'явилося у 1979 році в лікувальних центрах Міннесоти. Під цим словом розуміли ко-алкоголіків або пара-алкоголіків – особистостей, життя яких було неконтрольованим через їх взаємини з алкоголіками. Але до цього року у 1940-х роках дружини алкоголіків за принципом АА (Alcoholics Anonymous)

організували для себе групи самопідтримки, які згодом назвали Ал-Анон [1].

В середині 80-х минулого століття починає зростати зацікавленість до феномену співзалежності і різні фахівці починають досліджувати та описувати цей феномен.

Ко-алкоголізм або співзалежність Charles Whitfield описував як поганий стан здоров'я або дисфункційну поведінку, через проживання або роботу з людиною, що страждає на алкоголізм. Він зауважив, що у таких дорослих або дітей проявлялися такі поведінкові або психологічні симптоми як тривога, депресія, безсоння, гіперактивність, агресія, нервова анорексія, булімія і суїцидальні жести [3].

У своїй праці Charles Whitfield зазначив, що співзалежність – це стан, який пригнічує наше справжнє Я, нашу внутрішню дитину [3]. Також в цій праці він наводить визначення інших авторів, згадує Wegscheider-Cruse, який визначав співзалежність як «заклопотаність і крайню залежність (емоційну, соціальну і фізичну) від людини або об'єкта. Що врешті-решт, ця залежність від іншої людини може призвести до патологічного стану, який зачіпає співзалежних у всіх інших відносинах. Це може відноситься до осіб: які перебувають у любовних або подружніх стосунках з алкоголіком; які мають одного або декількох батьків або бабусь і дідусів-алкоголіків; або особи, які виросли в емоційно гнітючій сім'ї». На думку Wegscheider-Cruse співзалежність – це первинне захворювання і хвороба кожного члена сім'ї алкоголіків. Charles Whitfield в своїй праці також наводить визначення і Anne Wilson Schaef, яке вона давала у своїй книзі «Co-dependence: misunderstood – mistreated». На її думку співзалежність це хвороба, яка має безліч форм і виразів і є результатом хворобливого процесу, який вона називає адиктивним процесом [3].

Беррі та Дженей Уайнхольди вважають, що співзалежність – це не є вроджена хвороба, а придбана і пов'язана безпосередньо з вихованням і розвитком. На їхню думку, це порушення, з яким можна впоратися за допомогою відповідної інформації, певних засобів і психологічної підтримки.

Співзалежну особистість, М.Бітті визначила, як ту особистість,

яка «дозволяє поведінкою іншої людини сильно впливати на себе, це та особистість, яка одержима спробами контролювати поведінку тієї іншої людини» [1].

Виходячи з цих визначень, співзалежність особистості можна розуміти як певний стан психічного здоров'я або дисфункційну поведінку, яка характеризується забуванням про себе та власні потреби через емоційну, соціальну, фізичну залежність від іншої особистості; поведінку яка формується в результаті гнітючого середовища під час виховання та розвитку або через близький стосунок з залежною людиною; поведінку, яка може призвести до гіршого фізичного та психічного стану, втрати власних кордонів та власного Я.

Список використаних джерел

1. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. Харків: Vivat, 2022. 304 с.
2. Юнг К. Г. Проблеми душі нашого часу. Київ: «Сварог», 2023. 361 с.
3. Whitfield Charles L. Co-dependence: Healing the human condition : the new paradigm for helping professionals and people in recovery. Deerfield Beach, Fla: Health Communications, Inc., 1991.