

**Наталья Георгиевна Артемцева**

кандидат психологических наук, научный сотрудник  
Институт психологии РАН (Москва, Россия),  
лаборатория психических процессов и математической психологии

**ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА  
СО-ЗАВИСИМОЙ ЛИЧНОСТИ**

В статье предлагается новый взгляд на феномен со-зависимости. Показано, что со-зависимость носит общий характер (в нашем быстро меняющемся обществе все мы оказываемся так или иначе со-зависимыми: от любимых, родных, детей, клиентов, начальства, СМИ, рекламы и т. д.). В исследовании использована система типов личности на базе таких ее когнитивных характеристик, как рациональность — иррациональность и отношение к миру и к себе. Для разных типов личности ситуация, в которой актуализируется созависимость, будет разной.

**Ключевые слова:** личность, со-зависимость, психотип, установка, механизм и профиль со-зависимости, я-концепция, самость.

В области исследований со-зависимости в психологии сложилась весьма непростая ситуация. С одной стороны, все чаще встречаются описания этого феномена в медицине, психиатрии, психологии, консультировании, социальных служб (Mellody, Miller, 1989; Wegscheider-Cruse, 1985; Москаленко, 1995; Шорохова, 2002). 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 (Mendenhall, 1987; Whitfield, 1991). Экспериментальные исследования ограничиваются изучением факторов, способствующих возникновению со-зависимости исключительно применительно к семьям алкоголиков, наркоманов и дисфункциональным семьям (Beattie, 1989; Greenberg, 1994; Small, 1991; Webb-Fabean, 1993, Уайнхолд, 2003) и не содержат описаний каких-либо эмпирических данных. Даже описания поведенческих проявлений и критерии диагностики следуют из психотерапевтических практик (Емельянова, 2004; Москаленко, 2004). В итоге со-зависимость оказывается одним из наименее изученных явлений в психологической науке. Понимание причин возникновения и возможность предотвращения появления со-зависимых отношений в жизни каждого индивидуума делает изучение механизма со-зависимости особенно актуальным.

Нам хотелось бы показать что хотя со-зависимость и носит общий характер (в нашем быстро меняющемся обществе все мы оказываемся так или иначе со-зависимыми: от любимых, родных, детей, клиентов, начальства, СМИ, рекламы и т. д.), ситуация, в которой она актуализируется, обусловлена типом личности со-зависимого человека.

Мы используем прямой перевод слова «Co-dependence» на русский язык — **со-зависимость**. «Со-зависимый» человек — тот, который, с одной стороны, позволяет поведению *другого человека* влиять на свою жизнь, а с другой — пытается контролировать это поведение. Этот *другой человек* может быть собственным ребенком, взрослым, любовником, мужем/женой, сестрой, родителями, клиентом или лучшим другом. Он/она может быть алкоголиком, наркоманом, душевно или физически больным человеком или просто подверженным частым депрессиям. Но дело не в том, *другом человеке*, который болен и зачастую знает об этом. Дело в том, кто находится рядом. Именно ему труднее всего осознать свое поведение как болезнь, именно он/она расплачивается часто всю свою жизнь за чью-то зависимость от алкоголя, наркотиков, работы, депрессии и т. д.

Как явление «Co-dependence» (со-зависимость) было вычленено в психологии сравнительно недавно, но идея развития зависимости людей ближайшего окружения алкоголика, наркомана и др., их поведения была замечена еще в конце девятнадцатого века. Однако только в 1986 году в Америке появились первые анонимные группы для «Co-dependents». А в 1990 году была создана NCC (National Council on Co-dependence).

Основываясь на многочисленных примерах проявлений этого явления, в избытке присутствующих в литературе, мы остановили наш выбор на определении, принадлежащем National Council of Co-dependence (1991). С нашей точки зрения, оно наиболее полно отражает суть явления:

«Поведение, мотивированное зависимостями от других людей; эти зависимости включают пренебрежение и неприятие собственной личности. Ложное восприятие себя часто выражается в виде вынужденных привычек, наркомании и других расстройств, которые впоследствии увеличивают отчуждение от собственной человеческой личности, способствует развитию чувства стыда».

Одной из главных причин называют отношения (личные или профессиональные) с озабоченными, зависимыми или нуждающимися людьми. О другой — обычно умалчивают. Это отчасти культурные, религиозные, моральные нормы и догмы, мешающие обсуждать свои проблемы с другими людьми, давать волю чувствам и т. д.

Причиной со-зависимости многие авторы считают тот факт, что эти люди выросли в неблагополучных, нездоровых и/или дисфункциональных семьях. Очень многие со-зависимые имеют одного или обоих родителей-алкоголиков. Обычно такие люди подсознательно выбирают себе в партнеры алкоголиков или других, зависимых от чего-либо, людей (иногда этот выбор осуществляется несколько раз).

Из сказанного можно сделать вывод, что многие особенности поведения со-зависимого человека формируются в процессе социализации. Известно, что одной из особенностей социализации человека является не только усвоение социального опыта, но и преобразование его в собственные ценности, установки, ориентации, потребности.

Со-зависимый начинает переживать потребности другого как свои собственные, забывая о том, что перед ним *другой человек*, воспринимая его

радости и беды как свои собственные, как бы забывая о себе. И в результате у него теряется «самость», искажается картина реальной жизни.

Вряд ли нужно пояснять, как искажается при этом картина реальной жизнедеятельности индивида, как исчезают возможности для конструктивной постановки многих насущных проблем. В различных работах называются разные критерии для диагностики этого явления. Все они так или иначе отражают общую направленность, отраженную в определениях понятия.

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 «со-зависимого» человека.

До сих пор остается неясным, почему «со-зависимость», присутствуя в каждом потенциально, 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. Центральное понятие в системе Н. Л. Нагибиной — «доминирующая установка», которая определяет отношение человека к миру и себе, организует генеральную линию развития, а также содержит основной спектр личностных ценностей и мотивов, ориентируясь на которые человек регулирует свою жизнедеятельность. Всего в системе 12 типов: 4 рациональных (H, A, D, E), 4 иррациональных (F, G, C, B) и 4 переходных (GH, AB, CD, EF). Подробно о системе психологических типов Нагибиной можно посмотреть на сайте [www.iidr.ru](http://www.iidr.ru). В проведенных нами ранее исследованиях мы показали, что феномен «со-зависимости», в связи со своей всепроникающей природой, в той или иной степени потенциально существует в психической жизни каждого человека. Мы также обратили внимание на то, что испытуемые неоднозначно реагируют на критерии для диагностики «со-зависимости», которые по своей сути являются паттернами «со-зависимого» поведения: для одной части группы характерно проявление одних моделей «со-зависимости», для другой части группы типична иная линия «со-зависимого» поведения. Полученные результаты позволили нам предположить, что за проявлениями «со-зависимого» поведения стоят некие типологические детерминанты. У каждого представителя различных психотипов «со-зависимость» будет проявляться по-разному.

**Гипотеза исследования:** существуют различия в проявлении «со-зависимости» у разных психологических типов личности.

**Испытуемые:** 174 человека в возрасте от 19 до 55 лет, занимающиеся различными видами профессиональной деятельности.

**Методики:** опросник Сообщества Анонимных Со-зависимых, созданный СоDA (пер. с англ. и адапт. Артемцева Н. Г., 2008), который дает возможность определить наличие признаков «со-зависимости», авторские методики «Тело и душа», «Я и мир» (Нагибина, Миронычева, 2002).

Среди наших испытуемых оказалось достаточное для исследования количество представителей каждого типа. По каждому вопросу в рамках одного типа были подсчитаны средние баллы. Далее была составлена таблица распределения средних оценок по типам. Оценки сравнивались с помощью *t*-критерия Стьюдента на выявление статистически значимых различий. Исследование показало, например, что наиболее высокие баллы (т. е. на 100 % согласны с утверждением) по 1, 9, 10 вопросам встречаются у представителей типа F (иррациональный с позицией «Я и мир»), а по 2 и 16 вопросам — у представителей типа H (рациональный с позицией «Я в мире»). Установлено, что существуют статистически значимые различия между типом личности испытуемых и проявлением феномена «со-зависимости». Устойчиво выделились 3 группы значимых различий по основаниям: рациональность-иррациональность, направленность на «Я» и направленность на мир, ценностно-мотивационная сфера.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- из 174 испытуемых 169 показали себя как со-зависимые, что подтверждает наш вывод потенциальной со-зависимости каждого человека;
- психотип действительно может влиять на проявление и специфические механизмы актуализации этого феномена;
- выявленные связи положительных оценок с психотипом испытуемого открывают перспективы для создания диагностического аппарата с целью изучения ситуаций, актуализирующих со-зависимость.

Таким образом, мы показали актуальность обращения к более строгому научному изучению этого феномена. Со-зависимость 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 в самом широком смысле: отношения руководитель — подчиненный, клиент — психотерапевт, СМИ — аудитория, реклама — потребитель, личность — государство, родитель — одаренный ребенок и т. д., то перспектива изучения этого феномена в контексте развития потенциала личности кажется нам интересной и практически значимой.

### Список использованных источников

1. Артемцева Н. Г. Со-зависимость как со-бытие в контексте общения // Познание в структуре общения / Под ред. В. А. Барабанщикова и Е. С. Самойленко. — М.: Институт психологии РАН, 2008. — С. 121–129.
2. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. — М.: ПЕРСЭ, 2004.

3. Нагибина Н. Л., Миронычева А. В. Психологические типы. Системный подход. Тело и душа. Ч. 2. — М.: МосГУ, 2002.
4. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Пер. с англ. — М.: Независимая фирма «Класс», 2003.
5. Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь. — 2002.
6. Beattie M: *Beyond Codependency and getting better all the time*. Harper & Row, San Francisco, 1989.
7. Beattie M: *Co-dependent No More: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden, Center City, Minnesota, 1987.
8. Beattie M: *Codependent's Guide to the Twelve Steps*. Fireside / Parkside, Simon & Schuster, New York, 1992.
9. Gorski Terence T: *Understanding the Twelve Steps*. Fireside / Parkside, Simon & Schuster, New York, 1992.
10. Greenberg G: *The Self on the Shelf*. State University of New York Press, 1994.
11. Mellody P, Miller AW & Miller JK: *Facing Codependence: What It Is, Where It Comes From, How It Sabotages Our Lives*. San Francisco, Harper & Row, 1989.
12. Mendenhall W: *course on Co-dependence*. New Brunswick, NJ, 1987.
13. Porterfield KM: *Coping with codependency*. The rosen Publishing Group.inc. New York, 1991.
14. Small J: *Awakening in Time: The journey from Co-dependence to Co-creation*, Bantam, NY, 1991.
15. The Webb-Fabean Codependence Assessment Guide / Mary Theresa Webb, Ph.D., Princeton, 1993.
16. Wegscheider-Cruse S. *Choicemaking: For Co-dependents, Adult Children And Spirituality Seekers*. Health Communications, Pompano Beach, FL, 1985.
17. Whitfield CL. *Codependence: Healing the Human Condition: The New Paradigm For Helping Professionals And People In Recovery*, Health Communications, Deerfield Beach, FL, 1991.

### **Н. Г. Артемцева**

кандидат психологічних наук, науковий співробітник,  
Інститут психології РАН (Москва, Росія)

## **ТИПОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ПОТЕНЦІАЛУ СПІВ-ЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

### **Резюме**

У статті пропонується новий погляд на феномен спів-залежності. Показано, що спів-залежність носить загальний характер (у нашому швидко мінливому суспільстві всі ми опиняємося так чи інакше спів-залежними: від коханих, рідних, дітей, клієнтів, начальства, ЗМІ, реклами і т. д.). У дослідженні використана система типів особистості на базі таких її когнітивних характеристик, як раціональність — ірраціональність і ставлення до світу і до себе. Для різних типів особистості ситуація, в якій актуалізується спів-залежність, буде різною.

**Ключові слова:** особистість, спів-залежність, психотип, установка, механізм і профіль спів-залежності, я-концепція, самість.

**N. Artemtseva**

candidate of psychological sciences, researcher  
Institute of Psychology, RAS (Moscow, Russia)

**TYPOLOGICAL DETERMINANTS OF CAPACITY DEVELOPMENT  
CO-DEPENDENT PERSONALITY**

**Summary**

The article proposes a new look at the phenomenon of co-dependency. The study used a system of personality types on the basis of its cognitive characteristics, such as rationality — irrationality and attitude to the world and to himself. For different types of personality situation in which the updated co-dependence, will be different.

**Key words:** personality, co-dependency, psychological, installation, machinery and profile co-dependency, self-concept, self.