

Орлова Елена Александровна

доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии, Московский институт психоанализа, Москва. ORCID: 0000-0002-4517-3955, SPIN-код: 7873-7844, Author ID: 117996

Электронный адрес: orlova.elena64@yandex.ru

Elena A. Orlova

Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of general psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow. ORCID: 0000-0002-4517-3955, SPIN-code: 7873-7844, Author ID: 117996

E-mail address: orlova.elena64@yandex.ru

Гребенников Юлия Леонидовна

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и педагогической психологии, Государственный университет просвещения, Москва. ORCID: 0000-0003-3868-6979, SPIN-код: 5844-6129, Author ID: 1038348

Электронный адрес: imaruell@gmail.com

Yulia L. Grebennikov

Ph.D. of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of social and pedagogical psychology, State University of Education, Moscow. ORCID: 0000-0003-3868-6979, SPIN-code: 5844-6129, Author ID: 1038348

E-mail address: imaruell@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СОЗАВИСИМОЙ ЖЕНЩИНЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация. В статье представлены некоторые теоретические и прикладные аспекты проблемы психологических особенностей личности созависимой женщины. Приведены определения созависимости. Отмечается, что созависимое поведение наиболее свойственно женщинам. Выделены основные задачи в работе специалиста с созависимой женщиной.

Ключевые слова: созависимость, личность, созависимая женщина, психокоррекционная работа.

Для цитирования: Орлова Е.А., Гребенников Ю.Л. Психологические особенности личности созависимой женщины: теоретические и прикладные аспекты проблемы // Вестник Российской новой университета. Серия: Человек в современном мире. 2025. № 3. С. 104–110. DOI: 10.18137/RNUV925X.25.03.P.104

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A CODEPENDENT WOMAN'S PERSONALITY: THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS OF THE PROBLEM

Abstract. The article presents some theoretical and applied aspects of the problem of the psychological characteristics of the personality of a codependent woman. Definitions of codependency are given. It is noted that codependent behavior is most common in women. The main tasks in the psychocorrectional work with a codependent woman are highlighted.

Keywords: codependency, personality, codependent woman, psychocorrectional work.

For citation: Orlova E.A., Grebennikov Yu.L. (2025) Psychological characteristics of a codependent woman's personality: theoretical and applied aspects of the problem. *Vestnik of Russian New University. Series: Man in the Modern World.* No. 3. Pp. 104–110. DOI: 10.18137/RNUV925X.25.03.P.0104 (In Russian).

Психологические особенности личности созависимой женщины:
теоретические и прикладные аспекты проблемы

Как известно, созависимость – это сложное, комплексное явление, которое поражает самые разные стороны жизни и аспекты личности: влияет на его способность свободно и успешно реализовывать себя в профессиональном и личностном аспектах, затрудняет или делает вовсе невозможным создание подлинно близких отношений, получение удовольствия и удовлетворенность жизнью. Это переживание собственной психологической инвалидности, которое сопряжено с многочисленными душевными страданиями созависимого [1; 2].

Традиционно определение созависимых отношений звучит в контексте алкогольной или наркотической зависимости одного из членов семьи, где другие оказываются в роли созависимых. Однако в последнее время психологи все чаще говорят о том, что химическая зависимость члена семьи – это лишь частный случай созависимых отношений, и имеет место более широкое определение созависимости как эмоциональной зависимости одного человека от значимого другого.

Важным замечанием, по нашему мнению, является то, что созависимое поведение наиболее свойственно женщинам в силу исторически закрепленного в социуме представления о «настоящей женщине» и тех качествах, которыми она должна обладать. Это такие качества, как забота о других членах семьи, самоотреченная отзывчивость, терпеливость, ответственность, самоконтроль, уступчивость. Как пишет в своем исследовании Л.А. Пузырёва, данный социальный контекст ставит знак равенства и стирает грани между истинной любовью и эмоциональной зависимостью [3].

В то же время всё большее число женщин (в том числе и не из числа близких или родственников аддиктивных больных)

обращаются к психологам, обнаруживая у себя черты созависимости и выражая желание изменить отношение к себе.

Анализ литературы показывает, что можно встретить множество различающихся определений феномена созависимости, однако краткой обобщающей definиции термина «созависимость» до сих пор не существует. Это связано в первую очередь с различными подходами к изучению созависимости. Так, одни авторы исследуют преимущественно членов семей алкоголиков и наркоманов, другие же включают в поле изучения феномена широкую группу людей, которые живут или находятся в близких отношениях с дисфункциональной личностью. Описание термина варьируется также в зависимости от понимания причин развития созависимости: одни исследователи объясняют созависимость как результат незавершенной сепарации в детско-родительских отношениях, другие рассматривают ее в контексте отношений в семье с больным химическими зависимостями; некоторые исследователи придерживаются трактовки созависимости как генетически обусловленного и врожденного состояния психики [4]. Тем не менее сравнительный анализ подходов и определений только подчеркивает сходство во многих сторонах того, как проявляется феномен созависимости.

«Созависимость в известном смысле – это отказ от себя», – пишет В.Д. Москленко. Среди психологических особенностей созависимой личности автор выделяет низкую самооценку как основную, фундаментальную характеристику созависимых, на которой базируются все остальные признаки. «Созависимые о себе не думают, не воспринимают себя как людей ценных, достойных всяческого уважения. Надо очень низко ценить себя, чтобы позволять другим дурно с собой об-

ращаться. Надо очень низко ценить себя, чтобы допускать саморазрушающее поведение. Надо очень не любить себя, чтобы позволить другим распоряжаться своей жизнью» [4, с. 43]. По мнению автора, желание созависимой личности нравиться окружающим настолько высоко, что она готова сделать абсолютно все, чтобы добиться внешнего одобрения.

Т. Чермак, американский психиатр, исследовавший созависимые типы личности, наряду со многими другими специалистами (В.Д. Москаленко, Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд) пишет о сходстве и зеркальном отражении психологических особенностей созависимой и зависимой личности [5]:

1) *непосредственно зависимость*. Это означает, что созависимая личность поглощена контролем и удовлетворением желаний другого человека в той степени, в какой больной алкоголизмом или наркоманией поглощен мыслями о предмете своей зависимости. В фокусе внимания созависимого человека находятся не его собственные чувства и нужды, а потребности другого человека;

2) *отрицание как ведущая психологическая защита*. Созависимая личность склонна отрицать и игнорировать существование проблем в отношениях: делать вид, что ничего серьезного не происходит, а также создавать иллюзию, что ситуация сама собой разрешится. Подобным образом проявляется отрицание у химически зависимого, который обманывает себя и отрицает собственную болезнь. В.Д. Москаленко в своих исследованиях созависимости также упоминает наличие таких психологических защит, как вытеснение, рационализация, но более всего выделяет среди них отрицание: «Отрицание помогает созависимым жить в мире иллюзий, поскольку правда настолько болезненна, что они не могут ее вынести» [4, с. 34];

3) *дисфункциональные и острые эмоциональные реакции на критику и похвалу*. Созависимые, как и их зависимые партнера, не способны выдерживать внешнюю критику в связи с их собственной низкой самоценностью. Критикующее поведение делает созависимых гневными и самоуверенными, и в то же время внешнее признание и похвала обостряют чувство вины созависимого, поскольку внутри себя они убеждены в том, что не достойны комплиментов и других форм признания их ценности;

4) *соматические заболевания, вызванные стрессом, подавлением и отрицанием собственных чувств*. Среди них чаще всего встречаются депрессия, панические атаки, астма, тахикардия, головные боли, заболевания желудка и кишечника;

5) *тяга и вознаграждение*, которые дают возможность почувствовать улучшить свое самоощущение через взаимодействие с объектом своей зависимости;

6) *неспособность контролировать или воздерживаться от разрушительного поведения* без соответствующего лечения.

Особой отличительной характеристикой созависимых является эмоциональная незрелость, неспособность дифференцировать собственные чувства, трудность в понимании их происхождения. В эмоциональной палитре созависимой личности кроме страха и тревоги преобладают отчаяние, паника, ненависть, стыд, вина, гнев и ярость. В то же время она может испытывать большую сложность в их проявлении и выражении, поскольку срабатывает обезболивающая функция отрицания невыносимой реальности, а также страх отвержения и покинутости в ответ на выражение злости или гнева. Чтобы не потерять значимые отношения, созависимые подавляют, вытесняют свой гнев и испытывают чувство вины за то, что испытывают

Психологические особенности личности созависимой женщины:
теоретические и прикладные аспекты проблемы

его. В результате подавления собственного гнева созависимые становятся эмоционально подавленными, много и часто болеют, переедают и «заедают» эмоции, могут много плакать, при этом часто оказываются гневливыми, враждебными, могут проявлять вспышки насилия и изобретать различные способы отмщения и сведения счетов с теми, к кому они испытывают злость.

Навязчивое мышление, свойственное созависимым, помогает им избегать столкновения с беспомощностью и сохранять чувство контроля над ситуацией, а также убегать от собственных страхов, которыми они переполнены. Навязчивые мысли созависимых в основном выстроены вокруг отношений с близким человеком. Так, постоянное обдумывание проблем дает им ощущение движения, действий в решении проблемы, несмотря на то, что в реальности созависимые не предпринимают никаких действий.

Другой важной чертой созависимой личности, выросшей в дисфункциональной семье, является комплекс «вины выжившего». Данный комплекс проявляется в том, что человек, который страдает «виной выжившего», поддерживает тот уровень несчастья и неблагополучия, к которому он привык в своей семье еще в детстве. Тем самым созависимый не позволяет себе быть более успешным, реализованным, счастливым, чем его родители. Он либо упускает удачные возможности, либо испытывает чувство вины перед родителями и ищет способ наказать себя за это. Данный комплекс проявляется и в других симптомах: зависть к людям, которые имеют больше, чем созависимый с «виной выжившего» сам себе разрешает. Такой человек разрушает отношения с партнером, чтобы они не были лучше и благополучнее, чем у его родителей. Ему также свойствен-

ны тревога и страх перед собственными карьерными успехами в случае, если его родители или сиблинги потерпели неудачу в этой сфере [2; 3]. Таким образом, возможности созависимой личности строить зрелые, здоровые и близкие отношения с партнером оказываются сильно ограничены или невозможны.

Оказалось также, что, несмотря на все отмеченные выше особенности созависимой личности, в психологической литературе основное внимание уделяется исследованию частных аспектов отношения к себе (например, самооценки и само-принятия), а также сфере межличностных отношений, однако в отечественных и зарубежных работах отсутствуют систематические исследования самоотношения как более сложного, комплексного отношения человека к собственному Я. Другими словами, вопрос о понимании особенностей самоотношения созависимой личности все еще остается в значительной мере открытым, прежде всего в отношении женской выборки.

Результаты, полученные в ходе такого рода исследований, можно было бы использовать на этапе психодиагностики, а также для планирования психотерапевтической, психокоррекционной работы с женщинами с выраженной склонностью к созависимости, способствовать изменению их эмоционального состояния, формированию позитивного самоотношения [1].

Опираясь на существующие подходы в плане оказания психологической помощи [4; 6–8], можно выделить следующие взаимодополняющие задачи в работе специалиста с созависимой женщиной.

1. *Формирование аутосимпатии (принятия себя, самоценности, самопривязанности) вне зависимости от внешних оценок, достижений и отношения со стороны других людей.* Разграничение этих измерений

самоотношения и формирование безусловного принятия себя и восприятия себя как ценного и достойного любви человека позволит создать более устойчивое самоотношение, утолить потребность опущенного Я в безусловном принятии, не зависящем от достижений и одобрения других. Во многом данное направление работы призвано решить проблему хрупкости и неустойчивости Я, которая образуется в силу тесной взаимосвязи компонентов самоуважения и аутосимпатии.

2. *Формирование самосознания и осознания себя как отдельного Другого.* Этап формирования самосознания, развитие рефлексии относительно самой себя и осознание своего внутреннего опыта помогают постепенно сместить локус контроля с внешнего окружения на внутренний уровень, когда женщина начинает больше осознавать себя в авторской позиции относительно собственной активности, своего Я и относительно собственной жизни.

3. *Развитие навыков дифференциации, понимания и последующей саморегуляции своих эмоциональных состояний, поведенческих и мыслительных паттернов.* Работа психолога в этом смысле включает в себя информационное просвещение, знакомство с теоретическим материалом феномена созависимости, просвещение в части психологических особенностей и особенностей эмоциональной сферы созависимой личности. Важным замечанием к данной части психокоррекционной работы является своевременность и уместность подобных педагогических интервенций, которые будут способствовать разворачивающемуся процессу самосознания. Задача специалиста в части помочь дифференциации и большему осознанию своих чувств, мыслей и реакций во многом заключается в наблюдении, отражении и осмысливании природы автоматических процессов. Связывание

проявлений эмоциональных, мыслительных, поведенческих феноменов с контекстом, в которых они проявляются, поможет созависимой выявлять и осознавать свои паттерны и постепенно заменять их на более эффективные и функциональные.

4. *Создание безопасных условий для проживания и осмысливания подавленной агрессии, гнева.* Поскольку одним из самых сильных страхов созависимой личности является страх быть покинутой и отвергнутой, то проявление несогласия, злости и гнева представляет для нее угрозу для выживания, превращая тем самым эти чувства в запретные для проявления. Поэтому психологу в первую очередь важно выстроить надежный доверительный терапевтический альянс с созависимой, который позволит замечать тот опыт, где вместо проявления гнева, злости, несогласия женщина прибегает к самообвинению, отрицанию или игнорированию ситуации. Поощрение отреагирования, помочь в дифференциации сложных чувств и осмысливании их природы в понимающей и поддерживающей среде в том числе способствует преждевременному прерыванию терапевтической работы с отыгрыванием подавленного гнева и агрессии.

5. *Создание безопасных условий для само-раскрытия, самоисследования и интеграции личности.* Самоотношение женщины с высоким уровнем созависимости отличается высоким уровнем внутренней конфликтности, критическим, осуждающим и общим негативным отношением к себе, низкой привязанностью и выраженным конфликтом между Я реальным и Я идеальным, который выражается в завышенном уровне требований к себе и постоянной потребности в самосовершенствовании и повышенном контроле над собой, осуждаемыми и отвергаемыми частями своего Я. Идентичность такой личности ока-

Психологические особенности личности созависимой женщины:
теоретические и прикладные аспекты проблемы

зывается диффузной, неопределенной и постоянно подвергающейся изменениям. В связи с этим особенно важным является фокус на выстраивании терапевтического альянса, создании принимающей, поддерживающей среды, в которой становится возможной конфронтация с уровнем притязаний и требований к самой себе, внесением в пространство работы отчужденных аспектов Я, которые не соответствуют Я идеальному. Возможность быть обнаруженным значимым другим и сталкиваться с принимающей и поддерживающей реакцией со стороны психолога является целительной сама по себе и дает большую смелость в процессе самоисследования выдерживать страх отвержения, а также способствует интеграции поддерживающего и эмпатийного опыта отношения к себе, снижению самообвинения. Такая работа, в свою очередь, помогает в развитии самопривязанности, достижении внутренней согласованности, целостности, снижению чрезмерного самокопания с поиском недостатков.

6. Формирование адекватного реальности восприятия и оценки себя в межличностном взаимодействии. Данный аспект коррекци-

онной работы делает акцент на выстраивании и налаживании социальных навыков и навыков межличностного взаимодействия, выстраивания адекватного восприятия себя в отношениях с другими людьми. Мы формируемся в отношениях, и мы меняемся во взаимодействии с другими. Так как социальные контакты и близкие связи созависимой женщины могут вносить значимый вклад в ее болезнь, то важной задачей является обретение социальной поддержки в изменениях, обретение качественно иного опыта межличностных отношений. Понимание себя в межличностном взаимодействии помогает соотнести субъективное восприятие себя с реальностью, которая во внутреннем мире созависимой представляется в искаженном виде; также помогает прояснение фантазий созависимой относительно реакций, ожиданий психолога от нее самой. Поскольку созависимая личность выстраивает отношения не с реальным человеком, а внутренним образом, которым она его наделяет, фокус в работе специалиста должен быть на отделении реального мира от мира фантазий, внутреннего мира созависимой личности от внутреннего мира другого.

Литература

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект : монография. М. : РИО МГУДТ, 2012. 222 с. EDN TQXDFD.
2. Резвая Т.Н., Самсонов А.С., Куташова Л.А. Психологический анализ феномена созависимости // Центральный научный вестник. 2017. Т. 2. № 1 (18). С. 26–34. EDN XKOYLH.
3. Пузырёва Л.А. Социально-психологические предпосылки созависимых отношений // Ярославский педагогический вестник. 2012. Т. 2. № 3. С. 246–250. EDN PYTWNL.
4. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. 6-е изд. М. : ПЕР СЭ, 2011. 351 с. ISBN 978-5-9292-0199-8.
5. Cermak T.L. Diagnosing and treating codependency : A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses, and children. Minneapolis, MN : Johnston Institute Books, 1986. 112 р.
6. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб. : Речь, 2008. 366 с. ISBN 5-9268-0321-7.

7. Уайнхолд Б., Уайнхолд Д. Освобождение от созависимости / пер. с англ. А.Г. Чеславской. М. : Независимая фирма «Класс», 2002. 224 с. ISBN 5-86375-046-4.
8. Хазова С.А., Варюшкина Е.Н. О самоотношении, границах и позитивном мышлении: динамика личностных особенностей созависимых женщин в процессе психокоррекционной работы // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2022. № 1. С. 61–71. DOI: 10.24147/2410-6364.2022.1.61-71. EDN JJAQIC.

References

1. Artemtseva N.G. (2012) *Fenomen sozavisimosti: psikhologicheskii aspekt* [The phenomenon of codependency: A psychological aspect] : Monograph. Moscow : RIO MGUDT Publ. 222 p. (In Russian).
2. Rezvaya T.N., Samsonov A.S., Kutashova L.A. (2001) Psychological analysis of the phenomenon of codependency. *Central Science Bulletin*. Vol. 2. No. 1 (18). Pp. 26–34. (In Russian).
3. Puzyreva L.A. (2012) Social and psychological preconditions for codependent relationships. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. Vol. 2. No. 3. Pp. 246–250. (In Russian).
4. Moskalenko V.D. (2011) *Zavisimost': semeinaya bolezn'* [Addiction: A family disease]. 6th edition. Moscow : Per Se Publ. 351 p. ISBN 978-5-9292-0199-8. (In Russian).
5. Cermak T.L. (1986) *Diagnosing and treating codependency : A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses, and children*. Minneapolis, MN : Johnston Institute Books, 1986. 112 p.
6. Emelyanova E.V. (2008) *Krizis v sozavisimykh otnosheniyakh. Printsipy i algoritmy kon-sul'tirovaniya* [Crisis in codependent relationships. Principles and algorithms of consulting]. St. Petersburg : Rech Publ. 366 c. ISBN 5-9268-0321-7. (In Russian).
7. Weinhold B.K., Weinhold J.B. (1989) *Breaking free of the Co-Dependency Trap*. Stillpoint. 245 p. ISBN 0913299499. (Russian edition: transl. by A.G. Cheslavskaya. Moscow : Class Publ., 2002. 224 p.).
8. Khazova S.A., Variozhkina E.N. (2022) About self-attitude, personality boundaries and positive thinking: Dynamics of personal characteristics of codependent women in the course of psychotherapy. *Herald of Omsk University. Series: Psychology*. No. 1. Pp. 61–71. DOI: 10.24147/2410-6364.2022.1.61-71 (In Russian).

Поступила в редакцию: 14.05.2025

Received: 14.05.2025

Поступила после рецензирования: 16.06.2025

Revised: 16.06.2025

Принята к публикации: 02.07.2025

Accepted: 02.07.2025