

**Лиманкіна А.І.**

Класичний приватний університет

**Зарицька В.В.**

Класичний приватний університет

## КОРЕКЦІЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЧЕРЕЗ ТРАНСФОРМАЦІЮ РОДОВОГО СЦЕНАРІЮ

*Стаття присвячена проблемі корекції співзалежності, що є досить поширеною проблемою в умовах сьогодення. У статті розкрито різні погляди на проблему співзалежності. Визначено, що значна кількість дослідників вважають, що сім'я є чинником формування співзалежності. Наголошено на значущості сімейної взаємодії в процесі формування особистості й ролі родової лояльності. Виявлено, що сім'я може виконувати роль референтної групи, орієнтуючись на яку, людина оцінює себе, свої вчинки, ідеали, спосіб життя. Поняття групової ідентичності є одним з основних, що визначається приналежністю особи до малих значущих груп, тобто до сім'ї. Родова лояльність проявляється в прихильності, відданості, бажанні бути корисним, готовності жертвувати собою. Родовий сценарій містить три складових: емоційну, когнітивну, поведінкову. Окреслено схему функціонування родової лояльності, яка має певні рівні лояльності до роду (ідентичності, цінностей, переконання, поведінки, зовнішній рівні), нульову лояльність та нелояльність до роду (прихована нелояльність та демонстративна нелояльність). Визначення причини виникнення родової лояльності й того, з кого вона почалася можна здійснити за нарративним підходом формулювання питання, що цікавить клієнта. Представлено описання методики трансформації родового сценарію через аналіз «сімейної історії». У статті показано, що основне завдання методики полягає в тому, що важливо не лише пропрацювати поведінкову сторону сімейних конфліктів, але і виявити члена сім'ї, який є причиною прояву родової лояльності. Встановлено, що після проходження клієнтом сімейної системи і визначення наявності травмуючого чинника необхідно подивитися на ситуацію разом з клієнтом, враховуючи, що спостереження за ситуацією відбувається, ніби з боку.*

**Ключові слова:** співзалежність, родовий сценарій, лояльність, трансформація, адикція, дисфункціональна сім'я.

**Постановка проблеми.** Функціонування сучасного світу, зміна пріоритетів, цінностей, трансформації різного виду стосунків, базуються на позиціях, що характеризують тенденції нового світогляду: відсутність єдиної істини, відмова від критеріїв об'єктивності, фрагментарність тощо. Враховуючи ці зміни, вплив сім'ї на формування особистості не втратив своєї значущості. У сімейному оточенні людина отримує той досвід, який здійснює значний вплив на формування внутрішнього образу «Я» і формує основу подальшої взаємодії з оточуючими.

Сім'я як первинне середовище формування особистості, впливає на потреби, соціальну активність і психологічний стан людини. Сім'я може виконувати роль референтної групи, орієнтуючись на яку, людина оцінює себе, свої вчинки, ідеали, спосіб життя. Зазвичай дослідники сімейних відносин наголошують на взаємодії батьків

і дітей, на характері відносин, їх психологічних особливостях. Але мало хто звертає увагу на те, що звичні «нормальні» взаємовідносини в сімейній системі можуть не лише уповільнити розвиток дитини, а і сприяти формуванню патологічних рис особистості та руйнівних патернів поведінки.

Співзалежність як один із видів дисфункціональних стосунків, формується в сімейній системі. Нині ця проблема є досить поширеною в усьому світі і трапляється майже у кожній людині, тому актуальною є проблема дослідження особливостей родового сценарію, який є першоджерелом формування співзалежності та пов'язаної з нею адикцією.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спочатку термін «співзалежність» застосовували лише для осіб, які проживали з хімічно залежною особистістю, нині трактування цього терміну є неоднозначним. Можна виділити низку дослідни-

ків, які є засновниками цієї проблеми. Серед них Е. Янг, який визначає співзалежність як проблему зі здоров'ям [14]. Р. Саббі, Д. Фріл та А. Шаєф розглядають співзалежність у контексті порушень особистості в дисфункціональній сім'ї [9; 11].

В. Боженко, Дж. Лампіс Н. Ткаченко, Б. Уайнхолд, та ін. займалися дослідженням співзалежності, вказуючи на зв'язок між порушеннями функціонування сім'ї та формуванням залежної поведінки [1; 3; 6; 13].

Ш.-Х. Чанг досліджував модель формування співзалежності, що заснована на концепції диференціації М. Боуена з метою визначення зв'язку між диференціацією себе, рисами співзалежності та дисфункцією, що походить від сім'ї [5].

Особливий інтерес викликають дослідження, присвячені проблемі прояву співзалежності в актуальній сім'ї та в наступних поколіннях (М. Бітті, Е. Сміт). Витоки формування співзалежності лежать в основі сім'ї. Співзалежні особистості виникають у сім'ях, у яких взаємовідносини між їх членами мають дисфункціональний, деструктивний характер [4].

Численні дослідження вказують, що будь-які спотворення сімейних взаємовідносин негативно впливають на розвиток особистості дитини. С. Руссо та М. Шарф у своєму дослідженні яскраво продемонстрували, що згубне батьківське уявлення про виховання негативно впливає на уявлення дітей, які вирости. Також ними було доведено, що більшою мірою здійснює негативний вплив матері (особливо надмірна участь у житті дітей і спроби максимально їм допомагати й контролювати) [10]. Я. Таміан розглядає динаміку співзалежності в дисфункціональній алкогольній сім'ї з погляду психоаналізу й системного підходу [11].

Р. П'єрро, А. Тагіні, Дж. Х'юмер із погляду психодинамічної теорії досліджували зв'язок між захисними механізмами й певними негативними стилями прихильності. Результати показали, що незрілий захист є кореляцією негативною прихильності в дорослих, а деякі захисні механізми (придушення) пов'язані з унікаючими компонентами прихильності, інші (проекції) – з тривожними компонентами [8].

З огляду на значну кількість підходів до дослідження проблеми співзалежності, чинником формування якої є сім'я, актуальності набуває вивчення особливостей корекції співзалежності шляхом трансформації родового сценарію.

**Формулювання цілей статті.** Мета дослідження – теоретичний аналіз особливостей корек-

ції співзалежності через трансформацію родового сценарію.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні не існує єдиної концепції феномена співзалежності. Теоретичні дослідження та результати емпіричних досліджень мають певні суперечності. Характерною рисою співзалежної особистості є низьке почуття власної гідності. Співзалежний індивід покладається на інших для визначення власної цінності, ідентичності й самооцінки натомість має можливість контролювати і впливати на поведінку й почуття інших.

Співзалежна особистість має труднощі зі встановленням і підтриманням особистих кордонів як своїх, так і оточуючих людей, порушує кордони інших, не усвідомлюючи, що робить щось погане. Також співзалежні мають труднощі в задоволенні власних потреб і бажань. Фокусуючись на потребах інших і задовольняючи їх, вони повністю забувають за власні потреби.

Більшість співзалежних не усвідомлюють своєї дисфункціональної поведінки, яка може проявлятися через: спроби контролювати інших членів сім'ї; задовольняти бажання і потреби інших водночас, забуваючи про себе; маніпулювання іншими через самоприниження, демонстрацію ролі «жертви»; відсутність довіри до людей; заперечення існуючих проблем; постійну тривожність і страх; нав'язливі думки; ригідність; низьку самооцінку; наявність депресії тощо.

Особливий інтерес становить з'ясування ролі сім'ї у формуванні ідентичності особистості, яка згодом є причиною розвитку співзалежності. Становлення людини, її особистісний розвиток – це і є усвідомлення нею своєї ідентичності. На становлення групової ідентичності впливають різні чинники, одним із яких є родовий сценарій, його ще називають родовою лояльністю – це своєрідні відносини певної особистості із сім'єю. Важливими є дослідження феноменів лояльності та групового несвідомого в сімейній психології і психотерапії (Е. Берн, Я. Морено, А. Шутценбергер), де поняття групової ідентичності є одним з основних, що визначається приналежністю особи до малих значущих груп. Для кожної людини в процесі становлення її як особистості, формуванні її ідентичності досить важливою є її «сімейна історія».

Лояльність – це відданість, вірність чомусь. У кожної людини закладений механізм лояльності. Найскладнішим варіантом лояльності є лояльність до свого роду. Люди є вірними своїй родовій системі: її заборонам, канонам, правилам

і тому, що вона дозволяє. Любов і прив'язаність до свого роду, бажання бути таким же як близькі члени сім'ї, страх втратити приналежність до нього, змушує людину несвідомо слідувати правилам своєї родової системи, що означає бути з нею лояльним. Така людина готова розділяти цінності, ідеали, певне бачення тих чи інших проблем зі своїм родом.

Низка дослідників розглядає родову лояльність як певну прихильність, відданість, бажання бути корисним, уникнення того, що може нашкодити об'єкту лояльності (Л. Джуелл, Р. Кантер, Л. Портер, Л. фон Розенштіль та ін.). Іноді така поведінка пов'язана з готовністю жертвувати собою, своїми інтересами.

У родовому сценарії можна виділити такі складові:

1) емоційна – зумовлена прихильністю до сім'ї, прийняттям її цінностей, солідарністю з її членами;

2) когнітивна – пов'язана з раціональною оцінкою групи та причетності до неї;

3) поведінкова – передбачає готовність здійснювати певні дії на користь сім'ї [2, с. 163].

Родові проблеми, які накопичуються, наслідуються поколіннями, які схильні несвідомо копіювати життєвий сценарій когось зі своїх предків. Родова лояльність здатна зробити людину нещасливою, з певними психологічними проблемами, однією з яких є схильність до співзалежності.

Особистість, яка має сильну родову лояльність зазвичай живе так, як жила та людина, чий сценарій вона взяла, як взірець для себе, тобто, якщо дівчина виросла в деструктивній сім'ї, де батько вживав алкоголь і знущався з її матері, то найімовірніше, що вона собі знайде такого ж чоловіка й буде все життя терпіти знущання, вона не зможе

повністю реалізувати себе, матиме низьку самооцінку і схильність до навіювання, намагатиметься контролювати чоловіка, що вказує на наявність співзалежності.

Родовий сценарій може проявлятися і таким чином:

– дівчата, вступаючи в стосунки, надають перевагу чоловікам, які схожі на їх батька;

– чоловікам подобаються жінки, які схожі на їх матір;

– родовий сценарій змушує жінку обирати не лише такий тип чоловіка, але й несвідомо підштовхує до певної поведінки;

– блокують прагнення людини до досягнення успіху, покращення матеріального становища;

– родовий сценарій є причиною виникнення психосоматичних розладів;

– здійснює вплив на формування дитячо-батьківських відносин: стиль виховання, ставлення, автономія;

– впливає і на професійну діяльність: ставлення до праці, вибір професії тощо.

Головними атрибутами родового сценарію є: прийняття спільних переконань і цінностей; відкрита демонстрація лояльності; доброзичливе ставлення; переживання за успіхи об'єкта; готовність жертвувати собою; прагнення як найкраще виконати прийняту роль тощо. Ці характеристики є основою для розробки схеми родової лояльності особистості, яка представлена на рисунку 1.

Схема відображає рівень цінностей особистості та їх ієрархію, а також містить ієрархію переконань. Важливим є те, що шкала має нульову точку, яка позначається як «нульова лояльність». Ці відмітки є досить важливим моментом, оскільки доводить, що відсутність лояльності не є нелояльністю. Вище від нульової відмітки на схемі розміщено рівні лояльності (за зростанням), а нижче – нелояльності до роду. До прояву нелояльності можна віднести демонстративну зневагу до родових цінностей, споживацьке ставлення до сім'ї, а також висміювання норм, традицій і правил сім'ї [2, с. 166].

Говорячи про корекцію співзалежності особистості варто звернути увагу на необхідність трансформації родового сценарію, оскільки важливість зміни цінностей, певного стилю поведінки, підвищення самооцінки буде ефективною в тому випадку, коли особистість зможе відсторонитися від свого роду і прийняти себе такою, яка вона є, зрозуміти власну значущість, жити за своїми правилами. Тільки в такому випадку корекція співзалежності буде результативною.

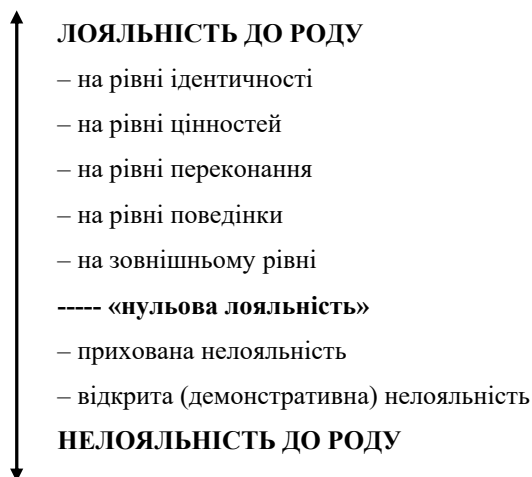


Рис. 1. Схема функціонування родової лояльності

У процесі розв'язання проблем, пов'язаних із родовим сценарієм деякі методики є неефективними й дають тимчасовий результат, який може бути втрачений після повернення клієнта до звичайного самостійного життя. Для усунення проблем подібного характеру можна застосувати методику корекції деструктивних форм поведінки особистості засобами аналізу сімейного сценарію, за допомогою положень аналітичної психодрами Я. Морено [7].

Також, ґрунтуючись на нарративному підході, можна формулювати питання, що цікавить клієнта переходити до сімейно-родової системи клієнта, щоб визначити, з кого ця проблема почалася. Якщо використовувати в процесі роботи з клієнтом метод психодрами, то можна пропрацювати «корінь» сімейної проблеми саме з людиною, яка цю проблему створила.

Основним завданням цієї методики є виявлення травмуючого чинника, першоджерела сімейної проблеми і трансформація негативного родового сценарію. Для цього необхідно провести наступну роботу:

1. Виявити проблему чи емоцію, яка турбує особистість і зумовлює прояви негативної поведінки.

2. Виявити члена родини, який є джерелом наслідування родового сценарію. Знайти цю людину можна за допомогою правильно сформульованого питання чи емоції.

3. На наступному етапі клієнту варто запропонувати зосередитися на сформульованому питанні чи емоції, що його турбує, й утримувати на ньому увагу протягом усього дослідження сімейної системи (необхідно для точного виявлення члена родини, який є причиною наслідування родового сценарію).

Дослідження сімейної системи необхідно починати від особи самого клієнта, переміщуючись на особистість батька, матері, а далі варто перейти до дослідження ранніх уявлень того роду,

де емоція проявляється інтенсивніше. Якщо досліджувати родовий сценарій через формулювання запитання, то можна попросити клієнта, ставити матір чи батька на терези і дивитися з якого боку чаша переважить, з того й буде здійснюватися подальше дослідження вниз за родовими сходами.

4. Поле, яке виникає в результаті дослідження, дає першочергову відповідь на запит клієнта, чому виникла проблема, з яким членом родини пов'язано виникнення проблеми, іноді це не одна людина, а кілька поколінь. Далі клієнту важливо програти та переглянути свій родовий сценарій. Варто зазначити, що саме після проходження клієнтом сімейної системи до моменту виникнення проблеми не завжди вдається детально розібрати ситуацію, це залежить від відкритості клієнта, іноді необхідно задіяти допоміжні методики.

Після проходження клієнтом сімейної системи і визначення наявності травмуючого чинника необхідно подивитися на ситуацію разом з клієнтом, враховуючи, що спостереження за ситуацією відбувається ніби з боку.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми засвідчує її складність та багатоаспектність. Було встановлено, що родовий сценарій є підґрунтям формування співзалежності, оскільки саме із сім'ї людина засвоює найважливіші поведінкові патерни, погляди на життя. Деякі особистості, маючи сильну родову лояльність, намагаються перенести правила, сімейні цінності, стилі поведінки з сім'ї, у якій вони виростили у свою сім'ю. Тому дуже важливо в процесі корекції співзалежності виявити причину її виникнення та здійснити трансформацію родового сценарію. Варто зазначити, що змінити родовий сценарій досить складно, це вимагає серйозних зусиль як від психолога, так і від клієнта. Застосування методики корекції деструктивних проявів поведінки за допомогою аналізу сімейного сценарію допоможе здійснити необхідну його трансформацію.

#### Список літератури:

1. Боженко В. Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Донецьк, 2021. № 6. С. 7–9.
2. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : монографія / уклад. П. П. Горностаї, О. А. Ліщинська, Л. Г. Чорна та ін. Київ : Міленіум, 2014. 252 с.
3. Ткаченко Н. В. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку. *Psychology and psychiatry*. 2022. № 136. С. 217–222.
4. Beattie M. *Co-dependents' guide to the 12 steps*. New York : Prentice Hall, 1990. 265 p.
5. Chang S. H. Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*. 2018. Т. 53. №. 2. С. 107–116.
6. Lampis J. The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*. 2017. Т. 39. С. 62–72.

7. Moreno J. L. The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity. Springer Publishing Company, 1987. 262 p.
8. Prunas A., Pierro R. D., Huemer J., Tagini A. Defense Mechanisms, Remembered Parental Caregiving, and Adult Attachment Style. *Psychoanalytic Psychology*. 2017. № 27. P. 64–72.
9. Schaef A. W. Co-Dependence : Misunderstood-Mistreated. San Francisco : Harper and Row, 1986. 128 p.
10. Scharf M., Rousseau S. One Day I Will Make a Good Parent: On The Relationship Between Overparenting and Young Adults' Early Parenting Representations. *Journal of Adult Development*. 2017. Vol. 24. P. 199–209.
11. Subby R., Friel J. Co-dependency: A Paradoxical Dependency in Co-dependency : An Emerging Issue. Pompano Beach : Health Communications, Florida, 1984. P. 31–44.
12. Tamian I. The family connection in the alcoholic problem. *Psychotropes*. 2017. Vol. 23. P. 59–87.
13. Weinhold B., Barry K., Janae B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. San Francisco : New World Library, 2006. 272 p.
14. Young E. Co-alcoholism as a disease : implications for psychotherapy. *Psychoactive Drugs*. 1987. Vol. 19, № 3. P. 257–268.

### **Lymankina A.I., Zarytska V.V. CORRECTION OF CO-DEPENDENCE THROUGH TRANSFORMATION OF THE GENEALOGICAL SCENARIO**

*The article is devoted to the problem of correction of codependency, which is a fairly common problem in today's conditions. The article reveals different views on the problem of codependency. It was determined that a significant number of researchers believe that the family is a factor in the formation of codependency. The importance of family interaction in the process of personality formation and the role of family loyalty are emphasized. It was revealed that the family can play the role of a reference group, based on which a person evaluates himself, his actions, ideals, and lifestyle. The concept of group identity is one of the main ones, which is determined by a person's belonging to small significant groups, that is, to the family. Family loyalty is manifested in affection, devotion, desire to be useful, willingness to sacrifice oneself. The birth scenario contains three components: emotional, cognitive, and behavioral. The scheme of the functioning of clan loyalty is outlined, which has certain levels of loyalty to the clan (identity, values, beliefs, behavior, external level), zero loyalty and disloyalty to the clan (hidden disloyalty and demonstrative disloyalty). Determining the cause of family loyalty and who started it can be done with the help of B. Hellinger's method of systemic family arrangements or with the narrative approach of formulating a question of interest to the client. A description of the method of transformation of the family scenario through the analysis of «family history» is presented. The article shows that the main task of the methodology is that it is important not only to work out the behavioral side of family conflicts, but also to identify a family member who is the cause of the manifestation of family loyalty. It has been established that after the client has gone through the family system and determined the presence of a traumatic factor, it is necessary to look at the situation together with the client, taking into account that the situation is observed from the outside.*

**Key words:** codependency, family scenario, loyalty, transformation, addiction, dysfunctional family.