

УДК 159.99

## СЛИЯНИЕ В СОЗАВИСИМОСТИ И КОНТРЗАВИСИМОСТИ

© Краснопольская А.Б., Мышкина М.С.

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

e-mail: krasnopolskaya\_a@list.ru

Созависимые и контрзависимые отношения являются актуальной темой как в психологических исследованиях, так и в терапии. Подобные отношения мешают человеку жить полноценно, лишают его таких чувств, как удовольствие и радость в любви, интимных отношениях, самореализации и самовыражении.

Цель исследования: выявить особенности слияния в созависимости и контрзависимости, а также различия в созависимых и контрзависимых отношениях относительно феномена слияния.

Самым буквальным, но оттого не менее правильным определением созависимого человека является то, что созависимый – это зависимый вместе с кем-то. На сегодняшний день это понятие распространяется на людей, увлекающихся и другими химическими веществами, а также страдающих навязчивыми состояниями, расстройствами пищевого поведения, нимфоманией, трудоголизмом и т. д. Все это не проходит бесследно для членов семьи и партнеров зависимого человека – созависимых людей, страдающих вместе с ним. Так, к созависимым относят тех, кто состоит в романтических отношениях с зависимыми, родителей и близких родственников больных зависимостями, а также детей, чьи родители страдают или страдали когда-либо одним из видов зависимостей.

Дженей Б. Уайнхолд и Берри К. Уайнхолд, определяя контрзависимость, называют ее обратной стороной созависимости. На самом деле контрзависимый в противовес зависимому невозмутим, недоступен и холоден, чем зачастую привлекателен для созависимого [1].

Контрзависимый, как отмечает Илсе Санд, умиряет свои чувства, убавляет душевные порывы, отсюда его холодность и отстраненность. Он всегда защищается и дистанцируется от внешнего мира. Сближение и интимность представляются ему опасными и вызывают чувство тревоги.

Сравнить созависимость и контрзависимость можно в двух аспектах: внешних проявлениях и внутренних причинах зависимости. Говоря о том, чем визуально отличаются созависимый от контрзависимого, на первый взгляд бросается в глаза то, что созависимый направлен к людям, к миру, он постоянно ищет человека, в котором может «раствориться». Контрзависимый, напротив, всячески избегает близких контактов и не подпускает близко даже тех людей, с которыми давно знаком. Созависимый, на первый взгляд, не силен духом и довольно уязвим, контрзависимый кажется очень волевым и неприступным. Контрзависимый часто знает себе цену и всем видом пытается это показать, в отличие от созависимого, который зачастую не уверен в себе. Человек с контрзависимостью всегда выглядит безупречно, созависимый же не сильно озабочен своим внешним видом. Контрзависимый всегда выбирает себя, удовлетворение своих желаний и потребностей, созависимый всегда ставит на первое место любимого человека и близких.

Главная проблема как контрзависимого, так и созависимого – контакт с другими людьми. Только если у контрзависимого сложности в том, чтобы этот контакт

построить и удержаться в нем, то созависимому гораздо сложнее этот контакт разорвать или остаться в нем, осознавая свои чувства и переживания.

Ф. Перлз определял слияние как состояние потери границ между собственным Я и окружающим миром. Люди, которые находятся в состоянии нездорового слияния, лишены возможности лично контактировать между собой [4].

Это распространенное явление как в браках, так и в длительных дружеских отношениях. Такие партнеры не способны перенести серьезные различия во взглядах и вкусах, поскольку они не могут справиться с ними для достижения согласия или, по крайней мере, согласия на разногласие. В этом случае им приходится как можно скорее восстанавливать нарушенное состояние слияния, иначе их отношения оказываются обречены. В такой ситуации между партнерами часто возникают конфликты, они могут оскорблять друг друга и передавать ответственность за примирение другому. Если же слияние не восстанавливается, отношения становятся враждебными, пренебрежительными или лишенными уважения к другому человеку.

При патологическом слиянии личность останавливается в своем развитии. Избегая конфликтов, человек вытесняет не решаемую для него задачу и постепенно перестает осознавать этот конфликт.

Слияние в созависимости – это негативная форма взаимоотношений, которая может возникнуть между двумя людьми, которые стремятся удовлетворять друг друга и зависят друг от друга. В очень сильных связях, таких как близкие дружеские или романтические отношения, люди могут потерять свою индивидуальность и стать зависимыми друг от друга. Слияние в созависимости происходит, когда один человек полностью погружается в жизнь другого, забывая о своих собственных интересах и желаниях. Пытаясь справиться с высоким уровнем тревоги, созависимый начинает «сливаться со значимым другим».

Слияние в контрзависимости – форма взаимоотношений, при которой один человек настолько боится потерять контроль над своей жизнью и быть уязвимым, что становится ничем не управляемым и начинает противопоставляться другим людям. Это может проявляться как грубое поведение, испорченные отношения или нежелание принимать чьи-либо мнения и пожелания.

Таким образом, несмотря на то, что явления созависимости и контрзависимости достаточно изучены, но целостного представления о содержании исследуемых феноменов не существует, при этом возможна систематизация их содержания по основанию состояния личных границ и мотивации отношений с другим.

### **Библиографический список**

1. Уайнхолд Б.К., Уайнхолд Дж.Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости [пер. с англ. Е.Э. Шепелевой]. СПб.: Вес», 2011. 528 с.
2. Москаленко В.Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления. // Психологический журнал. 2005. № 7. С. 28–37.
3. Демидова Т.А. Дефиниция слияния в гештальт подходе. Текст научной статьи по специальности «Философия, этика, религиоведение».
4. Перлз Ф. Практикум по гештальттерапии. М. Академический проект, 2014. 256 с.