

ФЕНОМЕН СОЗАВИСИМОСТИ: Я БУДУ ЖИТЬ ДЛЯ ТЕБЯ

Г. И. Малейчук,
кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии Брестского государственного университета
и. м. А. С. Пушкина,
Н. И. Олифирович,
кандидат психологических наук, доцент

В статье на примере русской народной сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка» анализируется феномен созависимости. Авторы поднимают вопросы этиологии, специфики формирования и психотерапии созависимой личности. В качестве основной причины созависимости рассматривается незавершённость одной из наиболее важных стадий развития — стадии установления психологической автономии, необходимой для развития собственного Я.

Ключевые слова: созависимая личность, границы Я, Другой, треугольник С. Карпмана, феномен спасательства.

In the article on an example of Russian national fairy tale «Sister Alyonushka and brother Ivanushka» is analyzed a phenomenon of co-dependence. Authors bring up questions of an etiology, specificity of formation and psychotherapy co-dependence person. As a principal cause co-dependence incompleteness of one of the most important stages of development — stages of an establishment of the psychological autonomy necessary for development own «I» is considered.

Key-words: co-dependence person, borders I, Another, S. Karpmana's triangle, a phenomenon of co-dependence.



Вы узнаете о том, что вы зависимый человек, тогда, когда, умирая, обнаружите, что перед вами промелькнёт не ваша собственная, а чья-то чужая жизнь.

Неизвестный автор

— Сестрица Алёнушка, мочи нет: напьюсь я из копытца!

— Не пей, братец, козлёночком станешь!

Не послушался Иванушка и напился из козьего копытца. Напился и стал козлёночком...

Русская народная сказка

Предварительные замечания

Понятие «созависимость» сравнительно недавно вошло в психологические словари: в психологической и психотерапевтической литературе его стали использовать в конце 1970-х гг. Оно появилось в результате изучения социально-психологических последствий поведения алкоголиков, наркоманов, игроков и других зависимых для их ближайшего семейного окружения и сменило понятия «коалкоголизм», «параалкоголизм». Это понятие не входит в клинический тезаурус. В международных класси-

фикаторах психических расстройств при описании созависимой личности используются термины «зависимое расстройство личности» (рубрика «расстройства зрелой личности и расстройства поведения у взрослых в МКБ-10) и «расстройство личности в виде зависимости» (рубрика «Расстройства личности» в DSM-IV).

В нашей статье под созависимой личностью мы будем понимать человека, который патологически привязан к Другому — супругу, ребёнку, родителю. Типичные характеристики созависимой личности — включённость в жизнь Другого, полная поглощённость его проблемами и делами, а также крайняя форма созависимости как потребность установить над ним полный контроль. Кроме перечисленных качеств для созависимых людей также характерны:

- низкая самооценка;
- потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других;
- неопределённость психологических границ;
- ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях и др. [6, с. 13].

В восприятии большинства людей слово «созависимость» нагружено негативными смыслами. Прежде всего созависимость ассоциируется с утратой свободы, потерей собственного Я, разрушающими личностные отношениями. Это понятие прочно вошло в обыденное сознание и широко используется при описании деструктивных отношений между зависимым и созависимым человеком или между двумя созависимыми людьми. Исследованием созависимости занимаются разные дисциплины. Различные её аспекты изучает психология, медицина, педагогика, социология.

В данной статье мы сфокусируемся на описании феноменологии созависимой личности, опираясь на текст известной русской сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка». В анализируемой сказке Алёнушка исполняет роль заботливой сестры, которая опекает брата после смерти родителей. В результате непослушания брат превращается в козлёнка, но Алёнушка продолжает терпеливо заботиться о нём даже после созда-

ния собственной семьи. Злая ведьма пытается погубить Алёнушку и разрушить её семейную жизнь. Она топит Алёнушку, занимает её место около мужа и хочет уничтожить Иванушку. Однако Алёнушку удаётся спасти, Иванушка превращается из козлёнка обратно в мальчика. Злая ведьма наказана.

Формирование созависимого поведения в онтогенезе

Анализируя данную сказку, мы столкнулись со следующей трудностью: какие отношения считать «условно нормальными», а какие — патологически созависимыми? Ведь онтогенез представляет собой процесс развёртывания различных структур Я посредством контакта с социальной средой, и те формы взаимодействия с окружением, которые на одних этапах являются адекватными, на других признаются неприемлемыми. Так, к примеру, симбиотические отношения между матерью и маленьким ребёнком являются не просто нормой, а условием его развития.

Ассимилируясь, опыт взаимодействия с Другими становится частью нашего Я, придаёт нам силу, уверенность, у нас формируется способность планировать и выстраивать свою жизнь. Быть с другими и быть собой — это две стороны одной медали, потому что быть собой в отсутствии других, реальных или интроецированных, невозможно. Однако в созависимых отношениях баланс «давать — брать» нарушен. Обычно у созависимой личности возникает чувство, что она даёт гораздо больше, чем получает, поэтому опустошённость, истощённость, ощущение, что важные потребности невозможно удовлетворить, являются переживаниями, релевантными созависимым отношениям.

В психоанализе идея базовых потребностей — быть собой и быть с Другими — была сформулирована О. Ранком. Он утверждал, что существуют два вида страха. Первый вид страха он назвал страхом перед жизнью. Его яркая характеристика — потребность в зависимости от Другого. Он проявляется в полном отказе от своего Я, от своей идентичности. Такой человек лишь тень того, кого он любит. Второй вид страха О. Ранк назвал страхом смерти. Это страх перед полным

поглощением Другим, страх утраты независимости. О. Ранк считал, что первый вид страха более типичен для женщин, а второй — для мужчин [5].

Обозначенные метапотребности и способы их удовлетворения обычно обусловлены ранними отношениями ребёнка с матерью. Очевидно, что в ходе развития и взаимодействия с социальным окружением ребёнок меняется сам и меняет способы удовлетворения потребностей, т. е. его взрослое поведение не является голографическим отражением детского опыта. Именно поэтому аналогии детского поведения во взрослом возрасте нельзя считать законсервированными и неизменными — эти паттерны не раз подвергались воздействию со стороны ментальной, эмоциональной и социальной сфер. Тем не менее психотерапевту важно знать, как различными школами рассматриваются основные стадии развития объектных отношений и как трактуется потенциальное влияние раннего взаимодействия на мысли, чувства и поведение взрослого.

Очевидно, что на этапе младенчества созависимость, или, точнее, слияние матери и ребёнка, — это условие выживания последнего. Именно поэтому Д. Винникотт говорил, что «нет такой вещи, как ребёнок». Маленький ребёнок не существует сам по себе, он всегда находится рядом со взрослым — матерью или её заместителем. Д. Винникотт также постулировал идею, что в процессе развития ребёнок проходит путь от состояния абсолютной зависимости к состоянию зависимости относительной. Чтобы ребёнок смог пройти этот путь, рядом с ним должна находиться достаточно хорошая мать: не идеальная или гиперопекающая, а заботящаяся о гармоничном удовлетворении его потребностей [3].

Таким образом, при условии нормально протекавшего развития взрослый человек должен обладать способностью к самостоятельному существованию. Причиной созависимости является незавершённость одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве — стадии установления психологической автономии, необходимой для развития собственного Я, отдельного от родителей. По мнению Г. Аммона, «...формирование границы Я в

симбиозе является решающей фазой развития Я и идентичности. Это возникновение границы Я, способствующее различению Я и не-Я в плане формирования идентичности, становится возможным благодаря первично заложенным функциям Я ребёнка. Здесь особую роль играют конструктивная агрессия и креативность. В формировании границ Я ребёнок зависит также от постоянной поддержки окружения, своей первичной группы, в особенности матери» [1, с. 65]. М. Малер было установлено, что у людей, которые в возрасте двух-трёх лет успешно проходят эту стадию, целостное внутреннее ощущение своей уникальности, чёткое представление о своём Я и о том, кто они такие. Ощущение своего Я позволяет заявлять о себе, полагаться на свою внутреннюю силу, брать ответственность за своё поведение, а не ожидать, что кто-то будет управлять тобой. Это своеобразное второе рождение — психологическое рождение собственного Я. Такие люди способны быть в близких отношениях, не теряя при этом себя. М. Малер считала, что для успешного развития психологической автономии ребёнка необходимо, чтобы психологической автономией обладали оба его родителя [7].

Из сказки известно, что родители Алёнушки и Иванушки умерли, оставив ребёнка на попечение старшей сестры. Алёнушка находится в том возрасте, когда можно выйти замуж: предположительно, ей около 16 лет. Иванушка, как следует из сказки, — ребёнок, который не слушает сестру, не способен долго удерживать в памяти запреты и долженствования, т. е. ребёнок, у которого не сформировано Супер-Эго. Вероятнее всего, Иванушке от 3 до 5 лет.

Смерть родителей — это не просто утрата привычного окружения, это потеря первых объектов любви и привязанности. Переживания, связанные с подобной утратой, могут дезорганизовать жизнь как ребёнка, так и взрослого человека. Однако если поведение продолжает оставаться неизменным на протяжении длительного периода времени, можно выдвинуть два предположения. Первое — смерть родителя стала сильной травмой, с которой человек не смог справиться. Второе — он был таким же до утраты.

Именно второе предположение легло в основу нашего анализа поведения Алёнушки. Её жертвенность, безропотное подчинение, неспособность бороться за себя, отсутствие собственных желаний позволяет считать её созависимой личностью. Неудовлетворённые в детстве потребности в близости и любви привели Алёнушку к готовности быть сколь угодно долго в разрушительных для неё отношениях, где есть главная иллюзия — иллюзия, что она неодинока. Этот способ справляться со страхом самостоятельной жизни ведёт к утрате собственного Я, но всё же является для Алёнушки более выносимым, чем одиночество.

Феноменология созависимого поведения

Созависимость — феномен, напоминающий зависимость и являющийся его зеркальным отражением. Основными психологическими характеристиками любой зависимости и созависимости являются следующие:

- обсессивно-компульсивное мышление в области, относящейся к объекту/субъекту зависимости/созависимости;
- использование такого незрелого механизма психологической защиты, как отрицание;
- утрата контроля над своей жизнью.

И зависимость, и созависимость затрагивают все стороны существования человека: физическое, психологическое, социальное. В случае если человек не признаёт или не замечает проблему, не пытается изменить свою жизнь, игнорируя происходящие изменения, то постепенно происходит деградация во всех вышеназванных областях.

Алёнушка — типичный пример созависимой личности. Она не просто привязана к Иванушке — она прикована к нему. С самого начала сказки бросается в глаза её терпеливость. Она с братом идёт по широкому полю. Иванушка просит пить, а Алёнушка спокойно объясняет, что нужно подождать, чтобы дойти до колодца. Но Иванушка крайне нетерпелив и импульсивен, что вполне естественно как для детей, так и для зависимых взрослых. Он предлагает Алёнушке ком-



промисные варианты: хлебнуть воды из следов, оставленных различными домашними животными.

«— Сестрица Алёнушка, хлебну я из копытца!

— Не пей, братец, телёночком станешь!

Братец послушался, пошли дальше. Солнце высоко, колодец далеко, жар донимает, пот выступает. Стоит лошадиное копытце полно водицы.

— Сестрица Алёнушка, напьюсь я из копытца!

— Не пей, братец, жеребёночком станешь!

Вздыхнул Иванушка, опять пошли дальше. Идут, идут, — солнце высоко, колодец далеко, жар донимает, пот выступает. Стоит козье копытце полно водицы.

Иванушка говорит:

— Сестрица Алёнушка, мочи нет: напьюсь я из копытца!

— Не пей, братец, козлёночком станешь!

Не послушался Иванушка и напился из козьего копытца. Напился и стал козлёночком...

Зовёт Алёнушка братца, а вместо Иванушки бежит за ней беленький козлёночек.

Залилась Алёнушка слезами, села на стожок — плачет, а козлёночек возле неё скачет».

Заметим, что Алёнушка не выражает агрессию, не злится на Иванушку — она заливается слезами, в то время как тот продолжает скакать рядом с сестрой.

Таким образом, созависимый человек не живёт своей жизнью. Он спаян, слит с

другим человеком, и все его проблемы переживает как свои собственные. В таких условиях self не развивается, ведь условием развития выступает наличие рядом Другого, отличного от меня. Но Алёнушка, практически взрослый человек, при столкновении со сложной ситуацией погружается в печаль. Она теряет способность действовать, она не пытается найти выход — она полностью дезорганизована и растерянна. Она утратила контроль над своей жизнью.

Очевидно, что все мы в моменты неожиданных изменений течения нашей жизни испытываем замешательство и растерянность. Человек может быть травмирован или дезорганизован более или менее длительный период времени. Однако адекватно функционирующий индивид способен через некоторое время мобилизоваться и приспособиться к новой ситуации наиболее подходящим способом. Созависимый человек утратил эту способность. Он, по сути, не может ничего изменить, потому что Другой определяет ход его жизни.

Феноменология зависимого поведения

Известный российский психолог Б. Братусь выдвинул идею, что получение удовольствия без усилия — путь к алкоголизации. Иванушка является яркой иллюстрацией этой идеи: он не умеет терпеть, неспособен долго выдерживать напряжение. Такое поведение нормально для маленького ребёнка, но недопустимо для взрослого. Однако именно так ведут себя зависимые взрослые — алкоголики, наркоманы, игроки, когда сестра, жена, мать или другой созависимый уговаривает их не пить (не играть, не нюхать, не колоться). На пути Иванушки всегда встречается то или иное копытце, испив воды из которого, он теряет человеческий облик.

Такая неспособность удерживаться от компульсивных действий обусловлена проблемой, существующей и у зависимых, и у созависимых личностей, — неспособностью выдерживать напряжение. Эта способность обычно определяется достаточно ранним опытом, связанным с удовлетворением потребностей. Так, маленький ребёнок часто испытывает голод, жажду, по-

требность в общении и др. Он сигнализирует о своих нуждах и желаниях окружающему миру. Если ребёнок получает немедленное удовлетворение своей потребности, то не получает опыта переживания напряжения. Если же он совсем не получает удовлетворения, то испытывает фрустрацию, что может привести к травматизации психики. Оптимальный вариант развития может быть охарактеризован как отсроченное удовлетворение. Ребёнок учится терпению и получает удовольствие в качестве вознаграждения за «работу» — за то, что смог выдержать напряжение.

Тревожная мать старается быть «идеальной» и пытается немедленно удовлетворить все возникающие у ребёнка потребности. Такой ребёнок не имеет опыта отсроченного получения желаемого и поэтому организует свою жизнь вокруг легкодоступных удовольствий. Именно поэтому контингентом психолога зачастую являются родители золотой молодёжи, которая, по их мнению, имеет всё, кроме интересов и целей в жизни. К сожалению, «счастливое» детство не создаёт условий для формирования такого качества личности, как целеполагание, способности планировать будущее, ставить и добиваться цели, и в итоге неизбежно приводит к наркомании, алкоголизму, бесцельной трате времени, поиску удовольствий для сиюминутного ощущения себя живым. Такие клиенты обычно плохо поддаются психотерапии, потому что спектр их проблем обусловлен базисным дефектом их психики. Отсутствие самоконтроля, ограниченная сфера интересов, прилепленность к объекту зависимости / созависимости являются серьёзным вызовом для психотерапевта.

Такие клиенты неспособны просить о помощи у окружения — обычно за помощью обращаются их родственники или кто-то приводит их на терапию буквально за руку. Психотерапевту предстоит работать с «маленьким ребёнком», не осознающим своих желаний, потребностей, своей отдельности от окружения. Иллюстрацией описанной феноменологии как зависимой, так и созависимой личности является тот момент, когда ведьма утопила Алёнушку. Иванушка пытается вернуть сестру. «Утром и вечером ходит по берегу около воды и зовёт:

— Алёнушка, сестрица моя!

Выплынь, выплынь на бережок...»

Заметим: Иванушка не пытается рассказать о своей проблеме людям, мужу Алёнушки, попросить у них помощи или найти самостоятельно способ спасения сестры. Всё на что он способен — ходить по берегу и продолжать жалобно взывать в никуда. Ведь рассказать о проблеме и попросить о помощи означает признать свою недееспособность, свои страхи и проблемы, стать очень уязвимым. Именно поэтому сложность психотерапии зависимого заключается в том, что созависимый не даёт ему возможности вырасти и поддерживает его в детском, инфантильном, безответственном состоянии, выступая в качестве своеобразного психологического костыля. Любые попытки партнёра заявить о своих границах воспринимаются созависимым как отвержение.

Символика козла

При анализе сказки возникает вопрос: почему Иванушка превращается именно в козлёнка? Не в телёнка, не в жеребёнка...

Слово «козёл» имеет различные коннотации. В христианстве козёл является символом дьявола: в Средневековье последний изображался в виде козла или человека с козлиной бородой, рогами и копытами. Использование этого слова при описании мужчины обычно связано с его разрушительными качествами — норовистостью, упрямством, глупостью. Именно эти черты демонстрирует Иванушка, когда Алёнушка уговаривает его не пить из копытца. Однако Иванушка не слышит разумных доводов сестры. Он превращается в козлёнка, т. е. маленького козла, олицетворяющего активность, непоседливость, детское упрямство.

Интересна и другая символика козла. Иудейский козёл отпущения выступал в качестве символа искупления. Нагруженный чужими грехами, такой козёл выводился в дикую пустынную местность, где погибал, унося накопившиеся за год прегрешения и проступки. Именно эта символика ярко проявляется в созависимых отношениях в паре. На «козла» легко свалить все грехи, сделать козлом отпущения, ведь он заслуживает наказания

и изгнания. Затем ему даруется прощение, и отношения продолжают. Однако такое «прощение» не является окончательным: при любом удобном случае ему припоминают «козлиное» поведение. Козла отпущения в такой паре, по сути, и не прощают, и не отпускают — он остаётся в семье, нагруженный своими тяжкими прегрешениями без надежды на искупление и прощение.

Механизмом поддержания отношений в паре, где есть созависимый человек, является формирование чувства вины. Созависимый человек постоянно даёт понять своему партнёру, что как бы он себя ни вёл, он всё равно остаётся «козлом». Чувство вины является квазиклеем для второго партнёра. Оно же не даёт ему шанса на исцеление, загоняя в патологический круг «хорошее поведение — вина — стыд — срыв — превращение в «козла» и не даёт возможности выйти из «козлиного» образа.

Созависимость в браке

Пары складываются не случайно. Теории выбора брачного партнёра большое внимание уделяют способности партнёров удовлетворять потребности друг друга. Именно поэтому так часто образуются комплиментарные пары: один спасает, а другой нуждается в спасении; один несчастный, а другой его утешает; один нуждается в помощи, а другой хочет помогать... Именно таким образом выходит замуж героиня сказки Алёнушка.

Жертвенность Алёнушки проявляется в том, что ради своего брата она готова выйти замуж за первого встречного. Находясь в своих переживаниях из-за превращения Иванушки в козлёнка, Алёнушка растерянна и дезорганизована.

«В ту пору ехал мимо купец:

— О чём, красная девица, плачешь?

Рассказала ему Алёнушка про свою беду. Купец ей и говорит:

— Поди за меня замуж. Я тебя наряжу в золото-серебро, и козлёночек будет жить с нами.

Алёнушка подумала, подумала и пошла за купца замуж».

Заметим, что купец тоже образец созависимой личности. Встретив незнакомую девушку, находящуюся в сложной

ситуации, он сразу, не раздумывая, предлагает ей помощь. В норме пара должна прожить какой-то период для того, чтобы партнёры лучше узнали друг друга и приняли решение о продолжении отношений или отвержении неподходящего кандидата. Однако созависимые очень быстро и без раздумий выбирают «подходящего» партнёра. На самом деле это выбор без выбора. Поэтому купец сразу готов заботиться и об Алёнушке, и о её братце.

Представим себе картину: Алёнушка сообщает купцу, что это животное — на самом деле не козёл, а её маленький брат. Обычный человек усомнится в адекватности сообщения, попытается проверить нормальность человека, который об этом говорит. Но купец так же, как и Алёнушка, находится в другой реальности — в реальности, где козёл может превратиться в человека. Искажение реальности, отрицание существующих сложностей и проблем — яркие характеристики мышления созависимых людей и типичные защитные механизмы, поддерживающие их картину мира. Когда окружающим понятно, что алкоголик (наркоман, патологический ревнивец, игрок) является сильно нарушенной личностью и дезорганизует жизнь созависимого партнёра, последний остаётся единственным, кто верит в счастливый конец истории. Он говорит, что ещё не всё испробовал, что недостаточно старался, что есть ещё способы и средства помочь партнёру «стать человеком». Поэтому работа с зависимым должна начинаться с терапии его ближайшего окружения — созависимого партнёра.

Роковой треугольник

Феномен созависимых отношений известен в психотерапии как треугольник власти Карпмана, или триада «жертва — спасатель — тиран». С. Карпман, развивая идеи Э. Бёрна, показал, что всё многообразие ролей, лежащее в основе «игр, в которые играют люди», может быть сведено к трём основным — спасателя, преследователя и жертвы. Треугольник, который составляет эти роли, символизирует одновременно их связь и постоянную смену. Этот треугольник можно рассматривать и в межличностном, и во внутриличностном плане. Каждая ролевая по-

зиция может быть описана с помощью набора чувств, мыслей и характерного поведения.

Жертва — тот, чью жизнь портит тиран. Жертва несчастна, не достигает того, чего могла бы при условии освобождения. Она вынуждена всё время контролировать тирана, однако ей это плохо удаётся. Обычно жертва подавляет свою агрессию, однако она может проявляться в виде вспышек ярости или аутоагрессии. Для поддержания патологических отношений жертве необходимы внешние ресурсы в виде помощи от спасателя.

Тиран — тот, кто преследует жертву. При этом зачастую он считает, что последняя сама виновата и провоцирует его на «плохое» поведение. Он непредсказуем, не отвечает за свою жизнь и нуждается в жертвенном поведении другого человека для выживания. Только уход жертвы или изменение её поведения может привести к изменению тирана.

Спасатель — важная часть треугольника, которая даёт «бонусы» жертве в виде поддержки, участия, помощи. Без спасателя этот треугольник распался бы, так как у жертвы не хватило бы собственных ресурсов для жизни с партнёром. Спасатель также получает выгоду от участия в этом в виде благодарности жертвы и ощущения собственного всемогущества от нахождения в позиции «сверху».

Проанализируем треугольник «Алёнушка — Иванушка — купец». Купец — типичный спасатель. Он, как и Алёнушка, созависимый. Купец спасает Алёнушку, которая, в свою очередь, спасает Иванушку, являющегося жертвой злого волшебства. Такая созависимая пара в реальной жизни часто организует своё супружество таким образом, чтобы главной целью и оправданием их совместной жизни было спасательство. В таких семьях ребёнок зачастую становится «идентифицированным пациентом», позволяющим родителям длительное время осуществлять заботу и оказывать помощь тому, кто без них «пропадёт». Спасать можно родственников, соседей, знакомых, или даже друг друга. В стабильной ситуации, когда роль спасателя неостребована, такая пара сталкивается с пустотой и бессмысленностью своего существования.

Спасательство даёт созависимому человеку смысл в жизни, структурирует и поддерживает его идентичность, «затыкает дыру в его Я» [1]. В этом смысле зависимый — идеальная пара для созависимого человека.

Купец спасает жертву — Алёнушку от тирании злых сил, воплощённых в Иванушке. Но купец одновременно сам является жертвой: ему приходится принимать Иванушку в образе козла. Алёнушка при таком раскладе сил может выступать как тираном (вызывая чувство вины у купца за желание избавиться от такого родственника или сама желая зарезать козлёнка), так и спасателем (своим безграничным терпением и преданностью благодаря купца за его жертву). Иванушка также может как спасать пару, выступая смыслообразующим элементом системы, так и разрушать её.

Размытость и одновременно ригидность ролевых позиций приводит нас к пониманию важнейшей характеристики созависимой личности — утраты индивидуальных границ. Так, Алёнушка выходит замуж за купца и обретает новую социальную роль — роль жены. Однако её поведение не меняется: «Стали они жить-поживать, и козлёночек с ними живёт, ест-пьёт с Алёнушкой из одной чашки». Такое поведение Алёнушки не случайно. На самом деле, она не взрослеет, не принимает нового социального статуса. Более того, она привела в новую семью брата, который продолжает, как и раньше, есть-пить с сестрой из одной чашки. Это пример грубого нарушения семейных границ. Интересно, что в этой ситуации чувствует купец?

Можно предположить, что он злится на Иванушку. Однако нигде в сказке не говорится о какой-либо агрессии в его адрес со стороны купца. В лучшем случае — беспредметное раздражение (так как он сам, являясь созависимым, нечувствителен к своей агрессии) или частое отсутствие дома как способ убежать от проблем. Это — яркая характеристика эмоциональной сферы созависимой личности. Можно назвать это избирательной алекситимией. Созависимый в роли спасателя и жертвы отвергает злость, раздражение, свою агрессивность — социаль-

но неодобряемые чувства, в то время как вполне осознаёт сострадание, сочувствие, жалость.

Ещё одной характеристикой созависимой личности является постоянное переживание чувства вины. Вина — это оставленная агрессия, направленная на самого себя. От созависимых часто можно услышать, что именно их поведение привело к сложившейся ситуации. Они также формируют чувство вины у зависимых, обвиняя, упрекая, контролируя, оценивая и одновременно не отпуская их от себя. Если агрессия способствует выстраиванию границ, то вина, наоборот, ведёт к их размыванию.

Возникает закономерный вопрос: почему созависимые не могут проявить свою агрессию? На наш взгляд, сильная злость блокируется ещё более сильным чувством — страхом. Страх отделения, одиночества, страх отвержения ведут к неспособности выражать агрессию. Быть в разрушительных отношениях, но с кем-то, более выносимо, чем быть одному. Для многих созависимых совершенно непереносима ситуация одиночества, которая ассоциируется у них с брошенностью, ненужностью, отвергнутостью. Жить своей жизнью, нести ответственность за себя и собственный выбор для них гораздо сложнее, чем контролировать и опекать других.

Ведьма

Агрессия всё равно должна найти выход — иногда в косвенной, а иногда и в прямой форме. Агрессия обязательно должна проявиться каким-то образом, но страх созависимой личности разрушить отношения часто ведёт к выбору непрямых способов её выражения. Вина и обида выступают в качестве способов проявления своей злости. Однако в сказке есть момент, когда агрессия выражается напрямую. Он связан с появлением в истории такого персонажа, как ведьма.

«Один раз купца не было дома. Откуда ни возьмись, приходит ведьма: стала под Алёнушкино окошко и ласково начала звать её купаться на реку.

Привела ведьма Алёнушку на реку. Кинулась на неё, привязала Алёнушке на шею камень и бросила её в воду».

Опять мы сталкиваемся с парадоксом. К Алёнушке приходит незнакомая женщина, зовёт её купаться, и та, не раздумывая, соглашается. Почему? Ответ может быть только один: Алёнушка на самом деле хорошо знает этого человека. Этот человек — она сама. Ведьма в сказке — метафора агрессивной субличности Алёнушки.

Подтверждение этой гипотезы мы находим дальше в тексте сказки. Ведьма... «оборотилась Алёнушкой, нарядилась в её платье и пришла в её хоромы. Никто ведьму не распознал. Купец вернулся — и тот не распознал».

Ведьма — это сама Алёнушка, способная адекватно распоряжаться своей агрессией. Поэтому никто и не заметил «подмены» — с окружением ведьма ведёт себя так же, как и раньше. Её поведение изменилось в отношении только одного персонажа — любимого братца Иванушки.

«Одному козлёночку всё было ведомо. Повесил он голову, не пьёт, не ест. Утром и вечером ходит по бережку около воды и зовёт:

— Алёнушка, сестрица моя!

Выплынь, выплынь на бережок...

Узнала об этом ведьма и стала просить мужа: зарежь да зарежь козлёнка».

Похоже, когда созависимый исчерпал все ресурсы терпения, он позволяет проявиться своей агрессии и переходит из позиции жертвы в позицию тирана. Однако накопившаяся за долгое время злость настолько сильна, что атакует отношения с объектом зависимости. Доведённая до отчаяния Алёнушка готова на «убийство» своего братца.

В рассматриваемой части сказки отражена готовность созависимой личности к символическому убийству своего партнёра, в частности к разрыву отношений, разводу, расставанию. Купец выступает в качестве социального окружения, которое не поддерживает идею «убийства» отношений.

«Купцу жалко было козлёночка, привык он к нему. А ведьма так пристаёт, так упрашивает, — делать нечего, купец согласился:

— Ну, зарежь его...

Велела ведьма разложить костры высокие, греть котлы чугунные, точить ножи булатные».

В образе ведьмы подчёркиваются её агрессивные качества. Однако ведьма мудра, так как проявление агрессии и выстраивание границ — единственная возможность избавления от зависимости и созависимости.

Нарушение гомеостаза в системе, связанное с проявлением агрессии в адрес зависимого, актуализирует его действия по возвращению системы в прежнее равновесное состояние. Зависимый пытается вернуть «спасателя», вызывая у него жалость.

«Побежал козлёночек на речку, стал на берегу и жалобнёхонько закричал:

— Алёнушка, сестрица моя!

Выплынь, выплынь на бережок.

Костры горят высокие,

Котлы кипят чугунные,

Ножи точат булатные,

Хотят меня зарезати!»

Созависимый оказывается в сложной ситуации. С одной стороны, он уже не раз попадал в такую ловушку с известным исходом. С другой стороны, он просто не способен отказать в помощи тому, кто так сильно в нём нуждается.

Алёнушка пытается проявлять твёрдость и последовательность. Похоже, отношения с Иванушкой, действительно, истощили её терпение. Она отвечает Иванушке с речного дна: «Тяжёл камень на дно тянет, шелкова трава ноги спутала, желты пески на груди легли».

Эти слова — основная характеристика созависимой личности. Это красивая метафора того бессилия, которое испытывает каждый спасатель. Алёнушка неподвижна. Её грудь, символизирующая эмоциональную сферу, сдавлена. Ноги, с одной стороны, — опора, а с другой — средство передвижения — спутаны. Алёнушка несвободна, несмотря на то, что пытается избавиться от невыносимых отношений.

Возникает вопрос: что останавливает ведьму? Что мешает выстроить границы и изменить жизнь? Что заставляет созависимого бесконечно ходить по кругу?

Страх предательства

Одним из самых сложных и маловыносимых переживаний для созависимой личности является отвержение и страх остаться в одиночестве. Строя отношения

проективным способом, не имея ясных границ и ощущения себя как отдельной личности, смутно представляя свои желания и потребности, созависимый утрачивает желание перестраивать отношения в тот момент, когда сталкивается с необходимостью отказаться от Другого. Созависимый сам факт отречения воспринимает как предательство. Ему проще предать себя, забыть о своих планах и мечтах, подавить свои желания, чем реально выстроить границы с партнёром.

Отсутствие границ — это невозможность отделить свои переживания от переживаний другого. Причинение боли партнёру приводит к ощущению этой боли как собственной. Недифференцированность, отсутствие разницы между Я и не-Я удерживает созависимого от решительного шага. Поэтому без профессиональной помощи созависимый в очередной раз предаёт себя, прощая партнёра и продолжая жить, как раньше. Кроме того, неспособность отказаться от другого поддерживается (опять же проективно) идеей неспособности последнего выжить без созависимого. Значимые для созависимого социальные интроекты, сковывающие по рукам и ногам («нельзя бросать слабого», «без меня он пропадёт», «я навсегда в ответе за своего партнёра»), прочно впаяны в его образ Я. Эти же интроекты поддерживают инвалидность спасаемых субъектов, которые продолжают свою жизнь рядом со спасателем. Высокая миссия спасателя даёт превосходство и моральное оправдание любых действий. Периодическое ощущение жертвенности своего поведения компенсируется моральным превосходством позиции спасателя или поддержкой спасателей из внешнего окружения.

Разрешение кризиса, описанное в сказке, типично для функционирования семейной системы с созависимостью. Как только социум узнаёт о том, что Алёнушка собирается оставить Иванушку, он начинает «спасать» козлёнка, реанимируя прежнюю, добрую, принимающую и всепрощающую Алёнушку.

«Собрали народ, пошли на реку, закинули сети шелковые и вытащили Алёнушку на берег. Сняли камень с шеи, окунули её в ключевую воду, одели её в на-

рядное платье. Алёнушка ожила и стала краше, чем была».

Действительно, без профессиональной помощи и поддержки созависимый быстро возвращается к привычным паттернам поведения. Социальное окружение, на словах поддерживая выход созависимой личности из разрушающих её отношений, в реальности зачастую старается вернуть систему к прежнему гомеостазу, так как изменение этих отношений приведёт к необходимости изменения взаимодействия в социальном окружении.

Созависимая личность испытывает и внутренние сложности, связанные с дифференциацией от партнёра, и внешние затруднения, обусловленные явным или скрытым давлением социума. Созависимому невыносима встреча с агрессией — как со своей, так и со стороны Другого. В силу этого без внешней поддержки неизбежно возвращение к прежней ситуации.

Так, Алёнушка превратилась в тирана — ведьму и стала преследовать Иванушку — жертву. Однако добрые спасатели извне быстро вернули систему к прежнему status quo — извлекли полную вины и стыда субличность «добрая сестрица Алёнушка» и избавились от субличности «ведьма». Огромное сожаление вызывает тот факт, что в сказке «ведьму привязали к лошадиному хвосту и пустили в чисто поле». Попытка убийства ведьмы — это метафора подавления агрессии. Алёнушке так и не удалось вырваться из порочного круга созависимых отношений.

Ода агрессии

В обыденном сознании агрессия рассматривается как один из серьёзнейших социальных пороков. Агрессия понимается как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Однако отметим, что в этимологии слова «агрессия» существуют разночтения. Сторонники одного направления выдвигают гипотезу о происхождении слова «агрессия» от латинского *aggressio* — нападение. Сторонники другого считают, что слово *aggrēdi* (агрессивный) образовано от *adgradi*, которое

в буквальном смысле означает *ad* — на, *gradus* — шаг. В соответствии с данной версией агрессия связана с движением в направлении какого-либо объекта, своеобразным наступлением. Таким образом, в первоначальной версии быть агрессивным означало двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения.

В современной психологии понятие «агрессивность» также имеет ряд значений. Различают агрессию как следствие фрустрации; инструментальную агрессию — способ достижения значимой цели; ситуативную агрессию; агрессивность как свойство личности, предрасположенность человека совершать акты физической или вербальной агрессии, направленной против других людей и др.

Очевидно, что необходимо различать конструктивную и деструктивную агрессию. Например, А. Лэнгле выделяет в агрессии две составляющие — психодинамическую, защитную, охраняющую витальность, и экзистенциальную. Эти составляющие агрессии ярко продемонстрированы на примере Алёнушки. Пока она справляется с напряжением и проблемами, пока у неё хватает сил, она терпеливо заботится о брате. Но поскольку её потребности хронически фрустрируются, она истощается, перестаёт быть «хорошей» сестрой и начинает использовать агрессию как способ восстановить свои границы. «Ситуативный возбудитель агрессии — чувство безысходности» [4, с. 193].

Созависимой личности свойственна в основном защитная агрессия, в то время как экзистенциальная составляющая заблокирована. Потребность быть собой, быть автором своего жизненного замысла, иметь защищённые отношения со значимыми людьми часто является непозволительной роскошью для созависимой личности. Конструктивная агрессия становится единственной возможностью восстановить целостность собственного Я в контексте логики собственной жизни, а не только как механизма выполнения определённых функций для (или вместо) другого. Именно поэтому в психотерапии созависимой личности важнейшая роль принадлежит восстановлению способности к здоровой, конструктивной агрессивности.

Из сказки видно, что Алёнушка как созависимая личность использует такую защиту, как расщепление. Алёнушка в расщеплении представляет собой двух разных людей. Одна часть Алёнушки — добрая, любящая, принимающая сестра, хорошая жена и, что очень важно, почти труп, лежащий на дне и способный только говорить о том, что ничего не может сделать. Другая её часть — живая, энергичная, активная ведьма, которая знает, чего она хочет и соответственно то, чего не хочет. Эти два человека — метафора двух стихий. Одна — Алёнушка-вода (в которой она находится с камнем, песком на груди и спутанными травой ногами), готовая принять любую форму и не имеющая своего Я. Другая — Алёнушка-огонь, в котором она готова переплавить свои созависимые отношения.

Сложность заключается в том, что невозможно быть и поддерживающим, и агрессивным одновременно. Превращение из хорошей сестры в злую ведьму и обратно — свидетельство неинтегрированности идентичности. Принятие своей «злой» части и поиск адекватного способа распоряжения агрессией — единственный путь к целостности для созависимой личности.

Терапия созависимой личности

Терапия созависимой личности — это терапия взросления. Истоки созависимости, как мы отмечали ранее, находятся в раннем детстве. Терапевту необходимо помнить, что он работает с клиентом, который по своему психологическому возрасту соответствует ребёнку двух-трёх лет. Следовательно, цели терапии будут определяться задачами развития, характерными для этого возрастного периода. Терапию с клиентами типа Алёнушки можно рассматривать как проект по «выращиванию» клиента. Метафорически её можно представить как отношения «мать — ребёнок». Эта идея не является новой. Ещё Д. Винникотт писал, что в «терапии мы пытаемся имитировать естественный процесс, который характеризует поведение конкретной матери и её ребёнка. ...именно пара «мать — младенец» может научить нас основным принципам работы... с детьми, у которых раннее общение

с матерью было «недостаточно хорошим» или оказалось прерванным» [3, с. 31].

Основная цель терапии с клиентами типа Алёнушки — создание условий для «психологического рождения» и развития собственного Я, что является основой их психологической автономии. Для этого необходимо решить ряд задач — восстановление границ, обретение чувствительности, прежде всего к агрессии, контакт со своими потребностями, желаниями, научение новым моделям свободного поведения.

Сложности в психотерапии созависимых обычно начинаются уже с момента обращения к психотерапевту. Чаще всего созависимый клиент приходит жаловаться на своего партнёра. Задачей психотерапевта на этом этапе терапии является переключение фокуса внимания с партнёра на клиента. Необходимо объяснить клиенту, что в проблемах, причиной которых, по его мнению, является партнёр, есть и его вина и психотерапия будет осуществляться не с другим человеком, а именно с ним. На этом этапе терапии возможно сопротивление клиента, связанное с непризнанием своего «авторства» проблем. Следовательно, на этом этапе большое внимание необходимо уделять психологическому просвещению клиента в области созависимых отношений.

Ещё один феномен, с которым придётся столкнуться терапевту на начальном этапе терапии, роль спасателя, которую приписывает себе клиент. В образе Я клиента содержится достаточно сильный интроект о своей миссии спасателя, результатом чего являются фантазии проективного характера о неспособности партнёра выжить без него. В силу этого образ Я созависимого расщеплён на полярности спасатель и спасаемый, каждая из которых ассоциирована с определёнными качествами и характеристиками. спасатель — хороший, добрый, великодушный, сильный (почти всемогущий), честный и т. п. Спасаемый, естественно, плохой, злой, подлый, ненадёжный, слабый и т. п. Полюс «спасатель» принимается созависимым, он легко с ним идентифицируется. В то же время полюс «спасаемый» отвергается и проецируется на зависимого.

В анализируемой сказке Алёнушка идентифицирует себя со спасателем, а отвергаемые части её Я представлены в образе ведьмы. Задачей терапии является интеграция расщеплённого образа Я. Для этого необходимо вести работу по осознанию клиентом своих отвергаемых частей и их принятию. В работе с такого рода клиентами первым шагом является признание бессилия спасателя. Перестав спасать Другого, созависимый перестаёт тем самым его инвалидизировать. Признание собственного бессилия для спасения Другого ведёт к осознанию того, что спасать нужно себя. Успешным завершением данного этапа является создание рабочего альянса терапевта и клиента, готовность последнего работать над восстановлением своего Я, своих отношений и своей жизни в целом.

Сложность, с которой столкнётся терапевт в данной работе, — сильное сопротивление клиента, причиной которого является страх. Это страх отвержения и в итоге одиночества из-за предъявления близкому человеку непринимаемых частей своего Я, в первую очередь своей агрессии. Истоки страха — в отсутствии принятия клиента родительскими фигурами. Это травматический опыт отвержения клиента в раннем детстве в ответ на попытки заявить о себе — своих желаниях, потребностях, чувствах. Неспособность родителей принимать ребёнка в разносторонних проявлениях, не всегда ими одобряемых, неспособность выдерживать любую агрессию, неизбежно сопровождающую любые стремления к развитию автономности, приводят к пресечению этих попыток, что в итоге ведёт к невозможности психологического рождения ребёнка.

Созависимость клиента, как уже отмечалось, имеет истоки в раннем детстве. Она является результатом нерешённости эмоциональных проблем его родителей, неспособных принимать в себе «плохие» аспекты своего Я — мысли, чувства, желания — и идентифицирующихся с образом идеальных, святых родителей. В результате эти непринимаемые качества проецируются на ребёнка. Д. Боулби в книге «Создание и разрушение эмоциональных связей» даёт точное описание этих процессов. Он пишет: «...для взаи-

моотношения нет ничего более вредоносного, чем когда одна сторона приписывает собственные неудачи другой, делая её *козлом отпущения* (курсив наш. — Г. М., Н. О.). К сожалению, младенцы и маленькие дети являются великолепными *козлами отпущения*, так как они столь открыто проявляют все те грехи, которые наследует их плоть: они эгоистичны, ревнивы, чрезмерно сексуальны, неряшливы и склонны к вспыльчивости, упрямству и жадности. Родитель, который несёт на себе груз вины того или иного из этих недостатков, склонен становиться необоснованно нетерпим к подобным проявлениям у своего ребёнка» [2, с. 31—32]. Схожей точки зрения придерживается Г. Амон: «...структурному повреждению Я ребёнка сопутствует неосознаваемая родителями защита от его потребностей, проявляющаяся в форме ригидных запретов, страха сексуальности. Родители, которые в силу собственного неосознаваемого страха перед инстинктами неспособны понять потребности ребёнка и поддержать их, когда они начинают осознаваться ребёнком и дифференцироваться, — это те самые родители, которые не в состоянии адекватно выполнять функцию внешнего вспомогательного Я по отношению к ребёнку» [1, с. 66].

Использование метафоры «родитель — ребёнок» в психотерапии созависимых клиентов позволяет определить стратегию работы с ними. Психотерапевту следует быть безоценочным и принимающим разнообразные проявления Я клиента. Это предъявляет особые требования к осознанию и принятию терапевтом отвергаемых аспектов собственного Я, его умению выдерживать проявления различных чувств, эмоций и состояний клиента, прежде всего его агрессии. Проработка деструктивной агрессии делает возможным выход из патогенного симбиоза и отграничение собственной идентичности [1, с. 111].

Следующая цитата Д. Боулби, на наш взгляд, красноречиво и точно отражает стратегию работы с созависимым клиентом: «Ничто не помогает ребёнку в большей степени, чем способность выражать враждебные и ревностные чувства открыто, прямо и спонтанно, и я полагаю, что нет более значимой задачи родителя,

чем быть способным принять такие выражения дерзости ребёнка, как «я ненавижу тебя, мамочка» или «папочка, ты — скотина». Выдерживая эти взрывы гнева, мы показываем нашим детям, что мы не боимся их ненависти и уверены, что она может контролироваться; кроме того, мы обеспечиваем ребёнка атмосферой терпимости, в которой может расти его самоконтроль» [2, с. 21]. Заменяя слова «ребёнок» и «родитель» на «клиент» и «терапевт», мы получаем модель терапевтических отношений в работе с созависимыми клиентами.

Разными направлениями психотерапии используются различные приёмы для уменьшения сопротивления созависимого клиента на этом этапе. В качестве примера можно привести проигрывание полярностей в гештальттерапии, принятие высшей силы в программах типа анонимных алкоголиков, смирение с судьбой другого в методе системных семейных расстановок и др.

Терапевтический контакт на первом этапе работы будет характеризоваться позитивными переносными реакциями клиента — восхищением, готовностью слушать и выполнять предписания терапевта. Эти реакции являются производными «хорошей» части Я клиента, детерминированными страхом отвержения и желанием заслужить любовь терапевта-родителя. Контрпереносные реакции терапевта будут чаще всего противоречивы — желание заботиться о клиенте, сочувствовать, поддерживать его и раздражение из-за ощущения фальши в реакциях клиента, пытающегося быть «хорошим».

Терапевту придётся приложить много усилий для создания доверительных отношений, прежде чем он позволит себе больше свободы в выражении собственных чувств и переживаний. Появление на следующем этапе работы у клиента агрессивных реакций по отношению к терапевту — негативизма, агрессии, обесценивания — необходимо всячески приветствовать. У клиента появляется реальная возможность получить в терапии опыт проявления своей «плохой» части, сохраняя при этом отношения и не получая отвержения. Такой новый опыт переживания принятия себя значимым Другим может стать основой принятия самого себя,

что послужит условием построения здоровых отношений с ясными границами. Терапевту же на этом этапе терапии необходимо запастись вместительным «контейнером» для «складирования» негативных чувств клиента.

Важная часть терапевтической работы должна быть направлена на обретение клиентом чувствительности к своему Я и его интеграцию. Для созависимых клиентов, как уже говорилось, характерна избирательная алекситимия, заключающаяся в неспособности осознавать и принимать отвергаемые аспекты своего Я — чувства, желания, мысли. Вследствие этого у созависимого, по мнению Г. Аммона, формируется структурный нарциссический дефект, проявляющийся в наличии дефекта границ Я, или дыр Я. Симптомы созависимого поведения можно рассматривать как попытку компенсировать нарциссический дефицит, возникший при формировании границ Я, и таким образом сохранить интеграцию личности. Задачей терапии на этом этапе работы является осознание и принятие клиентом отвергаемых аспектов Я, что способствует залатыванию дыр в его Я.

Критерием успешности терапевтической работы является возникновение у созависимого клиента собственных желаний, открытие в себе новых чувств, а также способность оставаться в одиночестве.

Важным моментом в терапии созависимых является ориентация в работе не на симптомы созависимого поведения, а на развитие идентичности клиента. Важно помнить, что Другой выполняет структурообразующую роль, создавая у созависимого ощущение целостности его Я, наличия смысла жизни. Ф. Александер говорил об эмоциональной брешу, остающейся у больного после устранения симптома. Он подчёркивал также опасность психотической дезинтеграции. Эта эмоциональная брешь и есть дыра в Я, структурный дефицит в границах Я пациента. Поэтому целью терапии должно быть содействие пациенту в формировании эффективных границ Я, что приведёт к ненужности созависимого поведения, защищающего эти границы.

Психотерапия созависимого клиента — долгосрочный проект. Существует мнение,

что её длительность исчисляется из расчёта один месяц терапии за каждый прожитый клиентом год жизни. Почему эта терапия длится так долго? Ответ очевиден: это терапия не конкретной проблемы человека, а образа его Я, Других и Мира. Успешная терапия приводит к качественному изменению всех перечисленных компонентов мировоззрения.

У созависимых отсутствует опыт реальных отношений с людьми — доверительных, с принятием, с ясными границами, с балансом в отношениях «давать — брать», с возможностью удовлетворять свои потребности. Созависимые личности строят свои отношения не с реальным человеком, а со своей идеальной проекцией этого человека. Не удивительно, что Встречи двух людей не происходит. Тот человек, с которым они имеют отношения, обычно оказывается совсем не таким, каким они его себе рисуют. Неизбежно негодование и попытки изменить его в соответствии с идеальным образом. Партнёр созависимого испытывает смешанные и противоречивые чувства — от ощущения собственной грандиозности до дикой ярости. Похожие чувства испытывает в контакте с созависимой личностью и терапевт. Иногда он ощущает себя всемогущим, иногда у него возникает бессилие и как следствие — приступы злости в адрес клиента.

Терапия созависимого — это терапия отношений, терапия на границе контакта терапевта и клиента, терапия, в которой возможна Встреча. Это встреча клиента с реальным Другим — человеком, терапевтом, а не с его идеальным проективным образом. И, что важно, это Встреча со своим новым Я и новым Миром.

Прогноз

Сказка, несмотря на кажущееся благополучное завершение, на самом деле иллюстрирует неудачный исход развития событий. Исцеления от созависимости не произошло. Алёнушка не получила поддержки своей агрессивной части, так как, к сожалению, рядом не было принимающего и понимающего человека. Её муж, купец, не способен помочь ей, поскольку сам является созависимым. Не случайно в психотерапии существует идея о том,

что пары образуют партнёры, схожие по структурной организации личности.

В сказке после спасения Алёнушки «козлёночек от радости три раза перекинулся через голову и обернулся мальчиком Иванушкой». Но это — сказочный хеппи-энд. В несказочной реальности это всего лишь завершение очередного цикла созависимых отношений, после чего система опять вернётся к начальной точке. Ведь Иванушка не повзрослел: он снова обернулся мальчиком. Мальчиком, который очень недолго может выносить напряжение, неспособен принимать ответственность за свою жизнь, добиваться отсроченных целей. Его психологический возраст не меняется, и когда он в очередной раз превратится в козла, Алёнушке опять понадобится выдержка, терпение и навык подавления агрессии. Ведь Иванушка лишь очень короткий период способен быть хорошим мальчиком, и через некоторое время на его пути встретится очередное копытце. Алёнушка же хотя фактически и является взрослым человеком, психологически ребёнок примерно одного возраста с Иванушкой. Очевидно, что интеграция Я Алёнушки в такой ситуации невозможна.

Если же предположить другой исход: Иванушка чудесным образом исцелится и

уйдёт от Алёнушки, то она с мужем столкнётся с утратой смысла своего существования. Супруги неизбежно столкнутся с явной или скрытой депрессией, психосоматизацией и попытаются организовать свою жизнь привычным созависимым способом. В подобной ситуации сдерживаемая энергия созависимых отношений в отсутствии «козла отпущения» — зависимого Иванушки неизбежно будет разрушать партнёров. Наиболее вероятным исходом в такой ситуации будет либо тяжёлая хроническая болезнь одного из партнёров, либо алкоголизация или другая форма зависимости.

Поэтому важно не убить, а реанимировать внутреннюю ведьму, которая является метафорой нашего многогранного внутреннего мира. Реальный человек в отличие от идеального и святого понимает, кто он есть, чего хочет добиться, с чем должен смириться, и делает свой выбор в соответствии с ресурсами своего Я. Ведь каждый из нас обладает различными свойствами, качествами, которые бесполезно делить на «хорошие» и «плохие». Для здорового человека, по мнению гештальттерапевтов, больше всего подходит характеристика «соответствующий», т. е. адекватный данной ситуации, текущему моменту.

Список использованных источников

1. Аммон, Г. Психосоматическая терапия / Г. Аммон. — СПб., 2000. — 238 с.
2. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. — М., 2004. — 232 с.
3. Винникотт, Д. В. Семья и развитие личности. Мать и дитя / Д. В. Винникотт. — Екатеринбург, 2004. — 400 с.
4. Лэнгле, А. Агрессия: причины возникновения и формы агрессии с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. — М.: Генезис, 2008. — 235 с.
5. Ранк, О. Миф о рождении героя / О. Ранк. — М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997.
6. Уайнхоллд, Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхоллд, Дж. Уайнхоллд. — М.: Класс, 2003. — 22 с.
7. Mahler, M. On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation / M. Mahler. — New York: International University Press, 1968.