

- вия розвитку психической культуры. – Режим доступу : <http://psylib.ukweb.net/books/sarjv01/txt05.htm>.
11. Сковорода Г. Брань архистратига Михаила со Сатаню о сем: легко быть благим / Диалоги. Трактати. Притчі // Григорій Сковорода. – К. : Наукова думка, 1983. – С. 260–285. – (Серія “Бібліотека української літератури”).
 12. Старовойтенко Е. Б. Модели индивидуального отношения к себе / Е. Б. Старовойтенко // Мир психологии. – 2011. – № 1. – С. 55–69.
 13. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2005. – 376 с.
 14. Ушкалов Л. Григорій Сковорода / Л. Ушкалов. – Х. : Фоліо, 2009. – 123 с. – (Серія “Знамениті українці”).
 15. Цымбурский В. Л. Speak, Методу! (Введение в книгу “Конъюнктуры Земли и Времени”) / В. Л. Цымбурский // Полис. Политические исследования. – 2011. – № 2 (122). – С. 145–161.
 16. Шульга М. Соціальний ареал життя особистості як предмет соціологічного дослідження / М. Шульга // Соціальний ареал життя особистості. – К., 2005. – С. 18–53.
 17. Yankelovich D. New rules: Searching for self-fulfilment in a world turned upside down / D. Yankelovich. – New York, 1981. – 131 p.

© Крайчинська В. А.

Я. А. Гавриленко

ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ДОСВІДУ ПЕРЕЖИВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЗНАЧУЩИХ СТОСУНКАХ

Розглядаються результати пілотного дослідження досвіду переживання залежності. Визначено ряд особливостей наративів людей, що підтримують залежні стосунки. Виділено чотири варіанти інтерпретацій досвіду переживання залежності: фрагментарний, циклічний, кризовий і посткризовий.

Ключові слова: залежні стосунки, наратив, фрагментарні, циклічні, кризові та посткризові інтерпретації.

Рассматриваются результаты пилотажного исследования опыта переживания зависимости. Определен ряд особенностей нарративов людей, которые поддерживают зависимые отношения. Выделены четыре варианта интерпретации опыта переживания зависимости: фрагментарный, циклический, кризисный и посткризисный.

Ключевые слова: зависимые отношения, нарратив, фрагментарные, циклические, кризисные и посткризисные интерпретации.

The results of pilot research of addiction experiences are considered. The specific narratives features of people, who are in addicted relations, are

defined. Four variants of interpretation addiction experiences in the relations are allocated. They are fragmentary, cyclic, crisis and postcrisis.

Key words: addicted relations, narrative, fragmentary, cyclic, crisis and postcrisis interpretations.

Проблема. Останнім часом з'являється все більше досліджень, присвячених аналізу феномена залежності в близьких стосунках [1 – 4]. Близькі, значущі взаємини є важливим аспектом життєвого світу кожної людини. Саме в діалозі з найближчим оточенням людина має можливість якнайповніше реалізувати своє ціннісно-сміслові буття, завдяки зворотному зв'язку – розширювати свої ціннісно-сміслові межі і таким чином конструювати, структурувати себе в комунікативному процесі [5 – 7].

Мета статті: на основі аналізу результатів пілотного дослідження визначити особливості наративів людей, що підтримують залежні стосунки; розглянути можливі варіанти інтерпретації досвіду переживання залежності в значущих стосунках.

У близьких взаєминах не можна уникнути впливу партнера [1], не можна відсторонитися від владно-підвладних патернів взаємодії, тому залежність дуже часто розглядається як природна характеристика будь-яких значущих стосунків. Але конструктивний варіант залежності має радше ситуативний і взаємний характер. Залежність починає деструктивно впливати на життя особистості, коли стає досить стійким способом взаємодії, а стосунки відтак повністю визначають буття особистості поза її волею та вибором. Ситуативність і стійкість залежних патернів взаємодії визначаються рівнем описаного феномена. Слідом за Е. Гідденсом ми пропонуємо розглядати залежність як *патерн, звичку і примус*. Перший рівень залежності можна описати як досить стійкий *патерн* міжособової взаємодії, від якого можна відмовитися в разі необхідності, якщо ситуація вимагатиме іншого способу взаємодії. На другому рівні залежність – це *звичка*, що визначається як патерн, від якого важко відмовитись, але цілком можливо, якщо докласти певних зусиль. На третьому рівні залежність – це *примус*, коли людина неспроможна самостійно відмовитися від певного звичного патерну міжособової взаємодії, навіть якщо це завдає їй страждань і деструктивно впливає на її особистість [2].

Неабияку роль у переживанні залежності в стосунках відіграють і рівень усвідомленості та особливості інтерпретації такого досвіду. Осмислення стосунків дуже часто відбувається за допомогою наративів. Тому феномен залежності ми аналізували на основі даних, отриманих у спосіб збирання наративів людей, які зверталися по психологічну допомогу з приводу залежних стосунків. Важливим для нашого

розвідувального етапу дослідження є те, що ці досліджувані можуть надати досить розгорнутий рефлексивний матеріал щодо порушеної проблеми, адже вони вже усвідомлюють власну залежність та визначають її як патерн, якого важко позбутися самостійно і для подолання якого їм потрібна допомога.

Досліджуваним пропонувалося написати розповідь про залежність. Інструкція була такою: “Опишіть, будь ласка, свій досвід залежності у вигляді історії. Виберіть жанр, стиль оповідання, які змогли б найповніше розкрити переживання такого досвіду”. У результаті проведеного дослідження ми отримали вісім сюжетних оповідань про залежність у близьких значущих стосунках.

На етапі аналітичної абстракції наративного аналізу в оповіданнях було виділено категорії, в яких найповніше відображаються основні особливості перебігу залежних стосунків.

1. *Точка рефлексії*. Ця категорія описує позицію та етап стосунків, з яких автор розгортає свій наратив. Ми виділили такі:

- віддалена, відсторонена точка рефлексії. Із зазначеної позиції автор описує свою історію як віддалену в часі, як таку, що відбулася колись у минулому і мало пов’язана з теперішнім;
- точка рефлексії в позитивному реєстрі коливання у випадку залежних стосунків. Описані взаємини вибудовуються в теперішньому, коли автор більш-менш задоволений стосунками;
- автор описує стосунки на етапі звільнення від залежності.

Психологічна практика показує, що є ще ряд історій залежностей із негативного реєстру коливання, але в нашому дослідженні вони, на жаль, не були представлені. Такі досліджувані відмовлялися описувати свій досвід. І це виглядає досить очікувано. Напевно, є етап переживання залежності в стосунках, який слабо піддається рефлексії, причому спостерігається опір узагальненому погляду на залежність.

2. *Протяжність часового контуру*. Дана категорія описує, якою мірою досвід осмислення залежності інтегрується в різні часові модальності в тексті.

3. *Широта психологічного простору* являє собою категорію, що відображає, як стосунки з коханою людиною інтегруються в загальний контекст взаємодій. Звужений психологічний простір – це опис виключно стосунків з коханою людиною, розширений включає інших партнерів та інших людей.

4. *Особливості представленості ідентичності* в тексті наративу. Ця категорія вивчалася за допомогою таких маркерів: наявність прямого самоопису, прямої і непрямой самооцінки, статичність-динамічність образу Я, активність-пасивність позиції автора.

5. *Особливості сприйняття партнера* фіксуються в таких маркерах: прямий опис, наявність оціночних суджень, статичність-динамічність образу коханої людини, активність-пасивність позиції партнера.

6. *Особливості динаміки стосунків* відображаються в представленості етапів розгортання взаємин у текстах наративів.

7. *Обґрунтування описаних подій*. Дана категорія являє собою аналіз мотивувань автора і партнера, причин та наслідків подій, що відбуваються.

8. *Емоційне тло*. Аналізуючи цю категорію, ми звертали увагу на рівень вербалізованості, наявність оцінки, енергетичну наповненість зображених почуттів.

На основі виділених категорій було визначено чотири варіанти інтерпретації залежних стосунків: фрагментарний, циклічний, кризовий і посткризовий.

Фрагментарний спосіб інтерпретації полягає в осмисленні лише певного аспекту залежних стосунків, який не інтегрується в загальну картину життєвого досвіду. Наратив виглядає як романтична історія шаленого кохання, що одного разу відбулась і наразі сприймається відірвано від теперішнього життя.

Описаний психологічний простір звужений, представлений лише головними героями, інші з'являються лише як представники психологічного простору партнера (*"він одружений і має двох дітей"*).

Партнер описується як абсолютно ідеальний (*"рішучий, упевнений, готовий на все заради коханої людини"*). Бачення та оцінка партнера стали, не змінюються протягом історії.

В описі себе можна виділити три етапи: на початку Я представлено через бажання близькості, ностальгію за батьківською ніжністю і чуттєвістю, далі – через злиття з партнером (*"...почала плутати свої і його бажання, не встигаючи зрозуміти, що відбувається..."*), а в кінці розповіді власний образ подається повністю крізь призму сприйняття партнера (*"я була його маленькою, ніжною, милою, тендітною дівчинкою"*). Отже, ми спостерігаємо динаміку, як досить нечіткі контури ідентичності на початку історії дають змогу легко ідентифікувати себе крізь призму інтимних стосунків. Стосунки стають основою позитивної самоідентифікації.

В осмисленні динаміки взаємин розгорнутими є тільки приємні епізоди. Більша частина тексту присвячена етапу знайомства, своїм фантазіям про наміри партнера і його думки, дуже детально описано перший секс. Наступні етапи охарактеризовано одним реченням: *"Так я потрапила в болучі для мене і для нього стосунки"*. Труднощі й про-

блеми не розгортаються, не піддаються осмисленню, що робить інтерпретацію досвіду залежності досить односторонньою.

Відповідно емоційне тло такої розповіді захопливо-пристрасне, певною мірою ностальгічне. Здається, авторці приємно перебирати свої спогади. Можна висловити припущення, що потреба в близькості і подібних переживаннях в житті нашої героїні на сьогоднішній день досить актуальна.

Обґрунтування та мотивації головних героїв мають зовнішній локус відповідальності. Причини подій пов'язуються з партнером і пристрастю.

Циклічна інтерпретація залежності. Як і розповіді першої групи, наративи цієї групи віддалені в часі. Але їхньою характерною особливістю є те, що в них описуються не окремі стосунки, а цілий ряд залежностей з претензією на узагальнення певних закономірностей.

Поле учасників є більш розширеним порівняно з першою групою. Крім основних героїв близьких стосунків, яскраво виділяється генералізований образ інших, який впливає на перебіг стосунків, даючи їм оцінку. Поява третього учасника стосунків вказує на опосередкованість взаємин, взаємини регулюються зовнішніми чинниками (*“усі друзі мені говорили...”*, *“мій кум зі мною погодився...”*, *“приємно було тільки там, де його поважають”*).

В усіх історіях описуються два типи партнерів: знецінені і грандіозні. Знецінені представляються через риси, що не подобаються (*“...напевне, не можна сказати, що вона була дурна, але її кругозір був обмежений тільки двома речами...”*; *“...мене не полишало відчуття, що він не той...”* або *“...з нею начебто все було гаразд, але вона була зовсім не така, зовсім не схожа на ту, про яку я мріяв...”*), і ситуації, які утримують людей разом: секс (у чоловічих історіях багато місця присвячено опису сексуальних стосунків, але при цьому вони знецінюються: *“...це єдине, що вона вміла робити гарно”*), можливість контролю та влади (*“я легко хряпнула дверима – знала, що він не витримає і побіжить перший”*).

Інший тип стосунків, описаний такими людьми, абсолютно протилежний. Тут партнер виглядає як досконалий в усьому, загадковий, недосяжний, у відносинах з ним з'являється багато жертвності: довге чекання, вимолювання зустрічі, витрачання останніх грошей на коштовні подарунки.

Як бачимо, характерною особливістю сприйняття партнера є асиметрія. Ставлення до коханої людини визначається позицією в стосунках: з підпорядкованої позиції партнер ідеалізується, а з владної –

знецінюється. Крім того, його образ співвідноситься з точкою зору інших.

У текстах цієї групи ідентичність представлена досить розлого. Судження про себе в основному мають оціночний характер та змінюються протягом історії. У жіночих нарративах самооцінка залежить від того, який партнер поруч, а в чоловічих оцінка значною мірою зумовлена соціальним статусом і доходами та, навпаки, визначає стосунки. З власної грандіозної позиції чоловіки наважуються на стосунки з недосажною особою, а невпевненість спонукає їх залишатися з доступною.

Динаміка розгортання стосунків представлена, як біг по колу (*“моменти примирення були, напевне, найщасливішими, а потім я знову помічала, що це зовсім не та людина поруч і я варта кращого”*). У чоловічих історіях часто описується “біг” по трикутнику стосунків. Стосунки зі знеціненою особою чоловіки прагнуть розірвати, але недосажність ідеалізованих жінок знову штовхає їх в обійми доступних і т. д.

Емоційне тло таких історій у більшості випадків сумне, фігурують почуття провини, печалі, розчарування, стурбованості, тривоги – навіть захопленість описується з присмаком болю. Пояснення перебігу тих чи інших подій вкладаються в рамки самооцінки автора: усе відбувається так чи інакше, тому що я вартий кращого або тому, що я не вартий такого щастя.

Кризова інтерпретація залежності. Цю групу від двох попередніх відрізняє актуальність описаних стосунків для сьогодення. Попередній досвід залежності екстраполюється на теперішні стосунки. Наративи даної групи являють собою цілісні історії аналізу залежних стосунків у контексті всього життя. Більша частина тексту присвячена минулим стосункам та історії теперішніх, третина – теперішній ситуації, своїм сьогоdnішнім переживанням. Щодо майбутнього, то воно залишається відкритим.

У такій історії, на відміну від розглянутих вище, стосунки описані в кризовий період на позитивному піку коливань залежності. І це впливає на особливості сприймання значущих стосунків.

Описаний психологічний простір відрізняється від попередніх тим, що інші взагалі зникають із тексту. Локус усвідомлення звужений виключно до учасників близьких стосунків. Автори описують кількох партнерів. Але якщо в попередній історії партнерів відрізняла оцінка їх автором (знецінені, грандіозні), то в даній історії вони поділяються на минулих і теперішнього.

Сприйняття партнерів оціночне, але дещо відрізняється від попередніх груп. Оцінка партнера залежить не від нього самого, як у пе-

ршій історії, і не від оцінки найближчого оточення, як у другій групі історій, а від його дій та ставлень до автора: якщо він ігнорує – оцінюється негативно, якщо прагне бути поруч – позитивно.

Самосприйняття динамічне. На початку розповіді Я описується з фрустрованою потребою в близькості, а в кінці минулих залежностей Я – грандіозне, сильне, задає тон стосункам та одноосібно впливає на них. На самооцінку в даній історії впливають не стосунки, а можливість їх ігнорувати. Якщо в авторки виходить зробити так, щоб коханий відчув, що він їй не потрібен, самооцінка підвищується. Авторка весь час ніби доводить собі, що може обходитися без партнера (*“...я вам доведу, ми ще побачимо, хто кого буде чекати і хто кому буде потрібний більше...”*).

На відміну від двох попередніх груп у даній уже представлена етапність у розгортанні стосунків. Можна простежити етап закоханості, етап переживання кризи в стосунках, етап абсолютної незалежності, а потім знову залежності.

У кризі досягається власна грандіозність, але не просто приєднанням до більш нікчемного чоловіка, а внаслідок переосмислення власної життєвої позиції. Підвищення самооцінки пов'язане з появою нових смислів (*“...я стала займатися власною справою, розвивати кар'єру, у мене було дуже багато завдань...”*). Але кар'єра є не самодостатньою метою, а просто засобом відділення від партнера. Вона протиставляється близькості і витісняє потребу в інтимності. Такий спосіб виявляється для автора не дуже продуктивним, адже, коли з'являється новий, теперішній, чоловік і просто натякає на близькість, фрустрована потреба знову оживає і дає можливість ігнорувати роботу, професію (*“...він сказав чарівну фразу – тобі не потрібно більше працювати, тепер я буду про тебе дбати...”*). Це, здається, те, чого автор несвідомо прагне, і тому знову потрапляє в доволі знайомий досвід залежності.

Прагнення звільнитися від залежності шляхом ігнорування потреби в близькості робить стосунки внутрішньо конфліктними. Простежується такий механізм: фрустрована потреба в близькості заглушується свідомим настановленням на незалежність. Сама по собі незалежність не дає цілісної радості, адже вона реалізується на тлі фрустрації. Водночас задоволення потреби в близькості не дозволяє насолоджуватися стосунками, адже суперечить свідомим настановленням. Таким чином, у залежних, які прагнуть звільнитися від страждань у стосунках, намагаючись просто їх ігнорувати, значно менше шансів досягти успіху. Така динаміка подолання, як правило, рецидивна.

Емоційне тло даної розповіді вкрай амбівалентне. Описано багато почуттів – від злості до гордості, але загальною особливістю є їхня крайність і взаємовиключний характер.

Посткризова (продуктивна) інтерпретація залежності. У четвертій групі історій описано актуальні на сьогоднішній день стосунки. Відрізняє ці історії від попередніх те, що автори описуваних стосунків перебувають на посткризовому етапі продуктивної сепарації.

Коло учасників, на відміну від попередньої групи, розширюється. З'являються так звані інші, але не як судді і глядачі, а як представники життєвого простору автора (*“У моєму житті з'явилися люди, яких знала тільки Я. Це були МОЇ знайомі, МОЇ колеги”*).

У таких історіях дещо відрізняються та мають свою специфіку й особливості сприйняття партнера. Образ коханого змінюється протягом історії: на початку – ідеальний (*“Мені подобалося в ньому все, здавалося, що навіть найогидніші речі він робить якимось достойно, інтелегентно”*), далі – підлий (зради, наркотики, побої). Але поступово авторка переходить від оціночного бачення партнера до аналізу своїх почуттів поряд з ним (*“Я зрозуміла, що неважливо, який він і що він робить: він має право курити траву, вживати алкоголь – це його життя. Просто я не можу цього сприймати, він мене злить, дратує, я не можу перебувати з ним на одній території”*). У такій інтерпретації простежується переведення локусу відповідальності за сприймання партнера на себе і поступове вибудовування власних психологічних меж.

Схожі процеси знайшли відображення і в самоописах. На початку – максималістський опис себе через ставлення до партнера (*“Я готова була йти за ним на край світу, ризикнути всім, я була дуже віддана”*). Далі спостерігаємо, як під впливом стосунків самосприйняття трансформується (*“Я перетворилася на злобну, стурбовану тільки стосунками жінку з нав'язливим бажанням упіймати його на зраді”*). У подальших описах стає помітним прагнення інтегрувати своє Я в цілісність, не перекреслювати одну частину іншою (*“У цих складних стосунках я намагалася віднайти здорову частину себе і почати її зрощувати. Стосунки залишалися тими ж, але я вже ставала іншою”*).

Динаміка розгортання стосунків охоплює вже описані в попередній групі етапи: закоханість (прагнення бути завжди і всюди разом), криза, розчарування, життя в непродуктивний посткризовий період та посткризовий продуктивний період. Життя на етапі кризи описується як крайня амбівалентність прагнень (*“Почалося впадання в крайнощі: від ненависті до дикої пристрасті, від відрази до обожнювання, від*

бажання гнати його якнайдалі до бажання молити залишитись”). Життя після кризи авторка описує як нестерпне, зазначаючи, що важко навіть підібрати слова (“...було порушено багато меж: ми ніби перевірили одне одного на міцність – як не знущайся, все одно ніхто нікуди не подінеться...”).

У цих історіях з’являється ще один етап – теперішній – криза, але вже внутрішня, що полягає в поступовій сепарації. Авторка не намагається звільнитися від стосунків, а починає вибудовувати своє життя відповідно до своїх бажань (“*Я спробувала почати з маленького – організувати свій простір. Не розлучатися з ним, не спалювати всі мости, а просто віднайти місце, де буду тільки Я...*”). Поступово локус відповідальності за своє життя переноситься всередину. Таке проходження кризи суттєво відрізняє цю групу від попередньої. Люди більш відкриті до досвіду і не намагаються відгородитися від стосунків узагалі: “*Я не знаю, як закінчатся ці стосунки, чи, можливо, вони вже закінчилися... важливішим зараз є те, що моє життя мені починає подобатись, я починаю собі подобатись, у моєму оточенні з’являється багато цікавих людей*”, або “*я відчуваю, що важкі переживання, урешті-решт, мають цілющу силу, я починаю очищатися від тягаря історії*”.

Особливості емоційного тла полягають у його різнобарвності: захопливо-позитивне тло – на початку історії, крайнє амбіваленте – під час першої кризи, гнітуче негативне – у посткризовий період і спокійно-різноманітне – під кінець історії.

Характерною особливістю цих історій є відсторонено рефлексивний погляд на різні події життя, прагнення віднайти причини та мотивування на різних етапах розгортання любовного сюжету. На початку розгортання стосунків усе пояснюється зовнішніми чинниками (досконалістю партнера, шаленістю почуттів), потім – внутрішньою невідзначеністю, далі ж усе обґрунтовується власною безпомічністю. Нарешті, локус відповідальності переводиться всередину, з’являється віра у власні сили та можливості. І це суттєво впливає на особливості переживання досвіду залежності.

Висновок. Проведене нами дослідження показало, що особливості переживання досвіду залежності значною мірою зумовлені інтерпретативними можливостями особистості. Категорії аналізу наративів, виділені в процесі розвідувального етапу, є вагомими чинниками, що впливають на особливості інтерпретації досвіду залежності. До них належать і актуальність та гострота переживання, і широта просторово-часового горизонту, і етап розгортання стосунків, й особливості переживання кризи та процесів самоідентифікації.

Література

1. Бауман З. От пиллигрима к туристу, или краткая история идентичности [Електронний ресурс] / З. Бауман. – Режим доступу : <http://www.urban-club.ru/?p=54>
2. Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах / Э. Гидденс. – СПб. : Питер, 2004. – 208 с.
3. Емельянова О. В. Кризис в созависимых отношениях / О. В. Емельянова. – СПб. : Речь, 2004. – 368 с.
4. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь / В. Д. Москаленко. – М. : Персэ, 2009. – 352 с.
5. Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно [Електронний ресурс] / Р. Норвуд. – Режим доступу : http://www.koob.ru/norwood_robin/jenshini_silno_lubyat.
6. Розенова М. И. Нарушения личностной целостности в случаях аддиктивно-нарциссической патологии и их проявления в отношениях любви / М. И. Розенова // Мир психологии. – 2004. – № 5. – С. 239–251.
7. Робин Ж.-М. Быть в присутствии Другого: этюды по психотерапии / Ж.-М. Робин. – М. : Ин-т общегуманит. исследований, 2008. – 389 с.
8. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики життєконструювання особистості / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир, 2011. – Т. II. Психологічна герменевтика. – Вип. 7. – С. 15–23.
9. Черемных Е. Нарративная идентичность в пространстве диалога [Електронний ресурс] / Е. Черемных. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/znpip/2/2010_6/st5.pdf.
10. Чернобровкина В. А. Понимание и интерпретация человеком личного опыта свободы и зависимости. [Електронний ресурс] / В. А. Чернобровкина. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/znpip/2/2011_7/st13.pdf.

© Гавриленко Я. А.

Ю. А. Чаусова

РОЛЬОВІ НАСТАНОВЛЕННЯ ПОДРУЖЖЯ В СІМЕЙНОМУ ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННІ

Встановлено, що основні відмінності в рольових настановленнях між цивільним та офіційним типами шлюбу спостерігаються у сферах інтимно-сексуальних стосунків, господарчо-побутових справ, батьківсько-виховних питань та особистісної ідентифікації з партнером. Визначено, що члени подружжя в офіційному шлюбі більш упевнено й відповідально будують сімейні стосунки, але при цьому знижується рівень довіри. З'ясовано, що сімейне життєконструювання в цивільних парах відрізняється щирістю і взаєморозумінням, проте не вистачає реального бачення життя.