

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЕМОЦІЙНУ СКЛАДОВУ ТА ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ В ПОСТРОЗЛУЧНОМУ СТАНІ

*Проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного впливу емоційних переживань колишнього подружжя на їх міжособистісні взаємини. Надано особливу увагу новітнім відкриттям у науці, що пов'язані з природою емоційних переживань людини після розлучення. Висвітлено чинники, які впливають на емоційну складову та поведінку людини в построзлучному стані.*

**Ключові слова:** розлучення, емоційні переживання, міжособистісні взаємини, построзлучний стан, любовна залежність, співзалежність, депресія, контролююча поведінка, прихильність, самооцінка.

*Theoretically methodological analysis of a problem of psychological influence of emotional experiences of the former spouses on their interpersonal relations is carried out. The special attention is given the newest achievements in a science, connected with the nature of emotional experiences of the person after divorce. The factors influencing an emotional component and behavior of the person after divorce are shined.*

**Key words:** divorce, emotional distress, interpersonal relationships, state after divorce, love relationship, codependency, depression, controlling behavior, worship, self-appraisal.

**Актуальність проблеми.** Розлучені люди – це люди з окремими психологічними характеристиками. Для одних ця психологічна стадія є тимчасовою, а для інших розповсюджується на все життя. Але в будь-якому випадку розлучення – це найсильніше емоційне й психічне потрясіння, що чинить негативний, серйозний вплив як на психічний, так і на фізичний стан людини. І від того, як вона впоралася з післярозлучною ситуацією, безпосередньо залежить подальше життя та якість її міжособистісних взаємин.

Адже міжособистісні стосунки будуються на дуже глибокому психоемоційному рівні. І розпад їх може викликати такі ж глибокі психологічні травми. Дуже важливу роль у построзлучному процесі відіграє залежність партнерів один від одного. Їх почуття страждання після розлучення з партнером часто трактується як любов, хоча насправді є саме залежністю. І чим сильніша залежність, тим глибше й болісніше людина переживає процес розлучення, тим довше вона не може адаптуватись до ситуації, що склалася, налагодити нові соціальні й міжособові контакти.

І оскільки люди дуже хворобливо переживають розрив відносин, що, у свою чергу, призводить до проблем у міжособистісних взаєминах, а за статистикою останніх десяти років 1/3 шлюбів у нашій країні закінчується розлученням і з кожним роком відбувається градація цього аспекту, проблема набуває статусу актуальної.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** Методологічну й теоретичну основу дослідження становили концептуальне положення про розлучення та його наслідки (Д.С.Аківіс, А.Адлер, Д.Боулбі, Д.Л.Буртянський, Л.І.Верещагін, В.Я.Дружинін, У.Крейн, О.Г.Кожин, В.В.Кришталь, З.Фрейд, Г.Фігдор,

Г.Т.Хоментаскас та ін.); концепція розвитку міжособистісних взаємин колишнього подружжя (Ю.Є.Альошина, І.Ф.Дементьева, Ц.П.Короленко, О.А.Овдїїв, А.Розенфельд, Г.Фігдор, З.Фрейд, Є.В.Шморіна); теорія психологічних факторів, що впливають на емоційну складову та поведінку людини в построзлучному стані (Д.Боулбі, Н.В.Дмитрієва, О.В.Котляров, Ц.П.Короленко, С.С.Раппопорт, В.Д.Менделевич, А.Р.Назмутдінов); концептуальні положення про психологічні залежності від партнера (Д.Боулбі, В.Леві, Р.Норвуд, О.Палеев, З. Фрейд, М.Ейнсворт).

**Мета** дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічний вплив емоційних переживань колишнього подружжя на їх міжособистісні взаємини.

**Основні матеріали дослідження, обґрунтування отриманих наукових результатів.** Ситуація розриву стосунків набула такого поширення, що ставлення оточення до цієї події не могло не змінитись. Але змінилося воно не кардинально. Помічено, що в разі розлучення кожен із партнерів дуже рідко оточений співчуттям та й самі розлучені прагнуть не виставляти свої переживання напоказ, знаючи неоднозначність реакції на це. У сімейному кодексі немає поняття «винуватець розриву», але в життєвому сенсі, як усім відомо, як і раніше, виділяють «покинуту сторону». Саме цей тугий вузол стереотипів, традиційних поглядів і неприкритого людського горя робить ситуацію розлучення настільки важкою [4, с.66].

Найбільш точний аналіз переживань подружжя, що розлучилося, зроблений у сучасному психоаналізі. Наприклад, внутрішній сенс майже неминучого періоду підвищеного негативізму й ворожості в стосунках подружжя полягає не лише в їх розчаруванні один одним. Своєрідне «вишукування» все нових недоліків відіграє роль психологічного захисту від масивного напливу відчуття провини, сорому – роль своєрідного «знеболюючого засобу» в спробі зберегти позитивне уявлення про самого себе. Напівсвідомо провокуючи сварки, подружжя ще раз переконує самих себе в правильності прийнятого рішення про розрив сімейних стосунків.

На думку психоаналітиків (зокрема Г.Фігдора), ці негативні уявлення є не лише результатом болючого досвіду, але впроваджуються несвідомо для того, щоб бути в змозі остаточно розлучитись із колись улюбленою людиною. Багато подружніх стосунків у своєму негативному розвитку досягають певної критичної точки. Про цю хворобливу критичну точку можна говорити тоді, коли думки людини починають зосереджуватись навколо одного й того ж: «на шлюб поклалися великі надії», «веселкові надії не виправдалися», «він (вона) досі багато означає в моєму житті – звільнення від нього (неї) неможливе». Варто відмітити, що ці процеси важкого вибору багато в чому несвідомі. Якщо вдається, нарешті, «зробити» з чоловіка (дружини) абсолютно злу, егоїстичну людину й уявити себе нещасною жертвою, то рішення про розлучення стає не таким важким – розлучитися з «такою» людиною вже не дуже важко [6, с.67].

Для дорослої людини, незалежно від її позиції в ситуації розлучення, сама травма виявляється настільки сильною, що позначається впродовж усього її

наступного життя, хоча людина може це й не усвідомлювати. Так, за даними сучасних досліджень, упродовж року після розлучення ризик захворювань у розлученого подружжя збільшується на 30%. Це психічні й шкірні захворювання, сечостатеві розлади, головний біль. Незважаючи на існуючий стереотип чоловіка, що «йде з сім'ї», останні переносять розлучення більш болісно, ніж жінки. Про це свідчить статистика самогубств у чоловіків після розлучення, яка набагато перевищує жіночу.

За ситуації, коли жінка є ініціатором розлучення, значна частина чоловіків стають більш соціально та психологічно ізольовані й уразливі, ніж жінки, оскільки вони отримують менше значущої підтримки з боку найближчого оточення. Частина чоловіків упадає у відчай, коли жінка руйнує шлюб проти їх бажання. Чоловік, як правило, заперечує проти розлучення через те, що разом із дружиною йдуть і діти. Після розлучення чоловік продовжує почувати себе батьком, але не завжди знаходить розуміння в суспільстві. Зараз тільки 20% чоловіків припиняють контакти зі своїми дітьми після розлучення (10 років тому – більше 40%) [8, с.45].

До соціально-психологічних наслідків розлучення відносять: зниження народжуваності; погіршення умов сімейного виховання; падіння продуктивності праці; погіршення показників здоров'я, збільшення захворюваності й смертності, зростання алкоголізації, збільшення суїцидальних дій, збільшення ризику психічних захворювань. Розлучення породжує безліч проблем та питань як усвідомлюваних (де жити, з ким жити), так і неусвідомлюваних (глибина кризи після розпаду близьких стосунків).

Люди після розлучення бояться вступати в новий шлюб: одного разу вже отримавши негативний досвід, їм не так легко про це забути. Ось чому для них настільки важливо усвідомити причину розлучення й зробити відповідні висновки. Це набагато краще, ніж оплакувати свою долю або затаїти злість на когось, або переживати весь час сильне розчарування. Построзлучна ситуація може бути ускладнена різними обставинами. Майже в кожній сім'ї формуються свої ритуали, традиції. Усе це потрібно вибудовувати заново [5, с.90].

Природна реакція на розлучення, відновлення емоційного балансу, організація нового способу життя, адаптація до нових соціальних ролей триває 12–14 місяців, як і під час будь-якого іншого найсильнішого стресу. Якщо період адаптації затягується, потрібна допомога фахівця.

Етапи переживання розлучення багато в чому схожі з переживанням непоправної втрати:

1. Стадія шоку. Протікати може по-різному: сльози, ступор, ридання, розгубленість, будь-які інші емоційні реакції. Головне, людина не здатна усвідомити подію й осмислено діяти. Тривати може від декількох годин до декількох днів.

2. Стадія гніву. Це період взаємних звинувачень, скандалів, бажання повернути втрачене. Триває від кількох тижнів до декількох місяців.

3. Стадія самозвинувачення. Агресія спрямована на самого себе, знижується самооцінка. Прораховуються гіпотетичні варіанти минулого. Це період

виникнення соматичних захворювань: загострення виразки, гіпертонії, вегетосудинної дистонії, неврологічних розладів. Велика вірогідність розвитку депресії, поведінкових порушень. Цей період, як і попередній, може розтягуватись на місяці. Можливе чергування цих етапів. Такі собі емоційні гойдалки, коли кидає з крайності в крайність, від звинувачень до самобичування.

4. Реорганізація життя. Отримання нових інтересів і цілей. Адаптація до нової соціальної ролі [8, с.72].

Особливість переживання розлучення в тому, що людина втрачає разом із колишнім чоловіком (дружиною) якусь частину звичного оточення, друзів, родичів. Змінюється коло спілкування, звичні ритуали (проведення свят, відпустки), соціальний статус. Це ускладнює адаптацію. Також при розлученні в обох сторін – і «винуватого», і «постраждалого» знижується самооцінка, що спричинює новий комплекс проблем як особистісних, так і міжособистісних.

Усі помилки, що здійснюються при розлученні, перерахувати неможливо, у кожній парі вони свої. Але існує декілька базових помилкових переконань, які спричиняють негативні наслідки. Це:

1. Покладання відповідальності за все, що відбувається, і за свій емоційний стан тільки на протилежну сторону.

2. Застрагли, непропрацьовані, невиражені негативні почуття. Звідси багаторічне переживання ситуації розлучення, прагнення помститись колишньому партнерові.

3. Залучення дітей, маніпулювання ними з метою вплинути або покарати іншу сторону.

4. Нерозв'язані побутові, юридичні, фінансові питання [7, с.76].

Кожна людина по-різному реагує на розлучення. Багато в чому це залежить від особистісних якостей та вразливості до переживання розлуки.

Британський психоаналітик Джон Боулбі створив теорію прихильності, згідно з якою стосунки між матір'ю й дитиною впродовж перших років життя мають вирішальне значення для розвитку особистості дитини й міжособових стосунків упродовж усього життя. Центральне положення теорії прихильності можна сформулювати таким чином: характер прихильності дитини й матері (та інших осіб, що піклуються) перетворюється в стійкі внутрішні уявлення й очікування відносно близьких стосунків, від яких безпосередньо залежить здатність людини до побудови близьких стосунків й адекватного реагування на неминучі розбіжності в очікуваннях і конфлікти [2, с.56].

Досвід надійних і теплих емоційних стосунків з матір'ю є фундаментом, на якому будуються особисті взаємини людини впродовж усього життя. Найбільш серйозні труднощі виникають тоді, коли батьки мають невирішені труднощі в стосунках прихильності до власних батьків. Як показали дослідження, стилі прихильності можуть передаватись від одного покоління до іншого, тобто дитячий досвід стосунків прихильності впливає на формування емоційного зв'язку з власною дитиною.

У результаті спостережень за взаємодією в діаді мати – немовля британський психолог Мері Ейнсворт запропонувала типологію їх трьох стилів

прихильності: надійного, унікаючого й тривожно-амбівалентного. Люди з надійним стилем прихильності мали матерів, які в ранньому дитинстві були доступні, чуйні й дбайливі, уважно ставилися до їх потреб і проявляли любов, коли їх малюки потребували втіхи. У результаті в дітей з надійною прихильністю виникає впевненість, що в разі потреби вони завжди можуть добитися уваги батька. Цей досвід багато в чому визначає їх ставлення до життя в цілому. Такі діти можуть розслабитися й досліджувати навколишній світ [2, с.89].

У майбутньому люди з надійним стилем прихильності зазвичай здатні знаходити рівновагу між незалежністю й близькістю в стосунках з іншою людиною. Вони сприймають себе як привабливих людей, що викликають симпатію; вони не потребують підтвердження ззовні власної цінності. Оскільки розвиток таких людей відбувався в атмосфері надійності й безпеки, вони довіряють іншим, здатні поділитися своїми почуттями й звернутися за допомогою. У людей з надійним стилем прихильності, як правило, хороші навички спілкування. Вони здатні регулювати свій настрій, інтегрувати суперечливі почуття, контролювати негативні емоції, вирішувати конфлікти, що виникають у співпраці з партнером. У кризових ситуаціях їм доступні конструктивніші стратегії вирішення проблем.

Люди з тривожно-амбівалентним стилем прихильності зазвичай не мали послідовної турботи в дитинстві; їх матері ставилися до них то з ласкою й чуйністю, то ігнорували й нехтували їх потреби. Така непослідовність, мабуть, залишала малюків у невпевненості відносно того, чи буде їх мама поруч, коли вони в ній матимуть потребу.

У майбутньому люди з тривожно-амбівалентною прихильністю схильні перебільшувати значення близькості й залученості у взаємини, що доходять майже до злиття й утрати особистих меж. Вони нерідко страждають від тривоги й сумнівів у собі, заклопотані емоційною безпекою в стосунках. Найбільше вони бояться, що їх можуть залишити, тому прояви партнером потреби в незалежності переживаються ними як серйозна небезпека. У близьких стосунках тривожно-амбівалентні люди вимогливі, залежні, ревниві й схильні до реакцій «чіпляння», а партнера часто сприймають як такого, який намагається уникнути зобов'язань.

Люди з унікаючим стилем прихильності мали матерів, нечутливих до їх емоційного стану й потреб у ранньому дитинстві. Нерідко виявляється тривале відкидання й ворожість з боку тих, хто повинен був піклуватися про них. Чергування розлуки й поведінки матері, що вторгається, призводить до захисної поведінки дитини. Вона намагається забути про свою потребу в матері, обирає стриману й байдужу манеру поведінки, щоб уникнути нових розчарувань. Коли мати повертається після періодів розлуки, такі немовлята відмовляються на неї дивитись, ніби заперечуючи які-небудь почуття до неї. До підліткового віку така поведінка закріплюється в стійку установку відчуженої незалежності. У майбутньому люди з унікаючим стилем прихильності знецінюють значення близьких стосунків. Як правило, вони песимістичні відносно

особистих стосунків. Прояв потреби в близькості сприймається ними як загроза, тому вони дистанціюються й уникають інтимних стосунків. Вони схильні міняти партнерів і залучатися в ні до чого не зобов'язливі сексуальні зв'язки. Їм бракує чутливості до потреб іншого, а саморозкриття лякає їх. Переживання дистресу й небезпеки заперечуються ними. Оскільки вони потребують того, щоб сприймати й подавати себе як дуже впевнених у собі, вони надчутливі до відкидання й реакцій гніву.

Відповідно до наведеної класифікації можна виділити:

**1. Партнери з обопільним надійним стилем прихильності.** Такі пари мають відносно низький відсоток розлучень. Проте вони можуть завершити стосунки, що не задовольняють їх. Люди з надійною прихильністю зазвичай вибирають партнерів зі схожими переконаннями стосовно близькості й надійності в стосунках. Вони будують стосунки на основі обопільного й безперервного саморозкриття, приймають недоліки й підтримують один одного [6, с.112].

У разі розлучення обидві сторони можуть змиритися з рішенням розлучитися й можуть пройти через це без взаємних звинувачень, навіть якщо ініціатива виходила від одної з них. Унаслідок відчуття незалежності вони починають ставитися до себе й до колишнього чоловіка (жінки) як до людей, яких чекає можливість заново, з іншим партнером, збудувати особисте життя. Оцінка своїх внутрішніх ресурсів як адекватних тому виклику, який постав перед ними, дозволяє їм зустріти біль розлучення й перспективу майбутнього життя нарізно, можливо наодинці, без почуття надмірної загрози і вчинків, що ускладнюють процес розлучення. Вони здатні раціонально підійти до ситуації, обговорювати конкретні питання, спрямовані на рішення проблем, без спотворення слів і вчинків партнера.

Обидва партнери розуміють необхідність реорганізації устрою життя, особливо стосовно турботи про дитину. Завдяки своїм особистим здібностям і навичкам вирішення проблем вони не зациклюються на краху надій і приступають до реорганізації свого життя та майбутнього своїх дітей з максимальним обліком потреб усіх членів сім'ї. Хоча люди з надійною прихильністю схильні звертатись за допомогою в ситуації дистресу й отримувати з неї користь, здебільшого вони здатні впоратися з кризою розлучення без психологічної допомоги. У разі звернення за консультацією вони хочуть отримати інформацію про те, як мінімізувати шкоду їх дітям, організувати взаємну участь у вихованні дітей, обговорюють способи подолання фінансових проблем. Підтримка й допомога психолога в переживанні й осмисленні розриву стосунків поступово призводить до адекватного пристосування до поточної життєвої ситуації [7, с.114].

**2. Партнери з надійним та уникаючим стилями прихильності.** Основою розлучення серед партнерів з надійним та уникаючим стилями прихильності часто стає нездатність уникаючого індивіда відгукнутись на потреби свого чоловіка (дружини) у близькості й взаємності, демонстрована ним відчужена незалежність. Розлучення нерідко навіть ініціюється уникаючим партнером, щоб запобігти відкиданню, оскільки він відчуває, що його партнер незадо-

волений. Люди з унікаючим стилем прихильності песимістичні з приводу взаємин у цілому й відносно можливості відновлення проблематичних стосунків зокрема. Утеча – це звичний для них спосіб реагування. Будучи реалістичними, вони усвідомлюють момент, коли шлюб уже не може бути відновлений і тоді погоджуються на розлучення без надмірного занепокоєння.

Поведінку цих пар у період розлучення характеризує фізична й емоційна замкнутість, мінімум конфліктів та емоційних сплесків. Партнери з надійним стилем прихильності приймають розрив і звертаються всередину себе, щоб осмислити свою життєву ситуацію. Партнери з унікаючим стилем схильні заперечувати біль і применшувати значення чоловіка (дружини) для його (її) благополуччя. Нерідко вони залишають «територію, що зв'язує пару», покидаючи спальню або будинок. Вони намагаються якнайшвидше завершити процес розлучення, щоб скоріше відновити свою внутрішню рівновагу. Партнери з надійною прихильністю усвідомлюють, що діти потребують обох батьків, тому прагнуть до того, щоб обговорити ситуацію, що склалася, і спланувати спільний план дій, проте стикаються з тенденцією партнера уникнути розмови. Вони також намагаються влаштувати зустрічі дітей з унікаючим батьком, який, проте, може почати завантажувати себе на роботі, не з'являтися в день народження дитини та інших важливих для дитини подій, тобто намагається відхилитись від батьківських обов'язків.

Оскільки під час виникнення напруженості в стосунках чоловік з надійним стилем прихильності дотримується оптимістичного настрою відносно майбутнього взаємин і тому може запропонувати звернутись за допомогою до психолога, що працює з подружніми парами. Проте така пара досить рідко доходить до психолога, оскільки унікаючий партнер зазвичай не схильний до співпраці й відхиляє будь-які пропозиції свого партнера [6, с.70].

**3. Партнери з надійним і тривожно-амбівалентним стилями прихильності.** У шлюбі між людьми з надійним і тривожно-амбівалентним стилями прихильності перший зазвичай проявляє турботу про свого партнера. Таке положення може порушуватися внаслідок надмірного чіпляння тривожно-амбівалентного партнера та його неприйняттям будь-яких проявів незалежності, що рано чи пізно призводить до почуттів утиску й обурення партнера з надійною прихильністю. Для тривожно-амбівалентної людини розлучення несе загрозу, тому вона чіпляється за будь-яку можливість зберегти шлюб, наприклад, іде на угоди, які раніше відкидала.

Обидва партнери можуть усвідомлювати потребу подумати про дітей, проте тільки партнер з надійною прихильністю здатний розділяти подружню й батьківську роль. Він, як і раніше, продовжує піклуватися про дитину, пропонує домовленості відносно майбутнього, наприклад, про свої зустрічі з дитиною у вихідні. Тривожно-амбівалентний партнер може використовувати дітей як спосіб утримати свого чоловіка (дружину). Їм важко враховувати стрес, якому їх діти піддаються в результаті розлучення, і вони схильні приписувати дітям власні почуття залишення й тривоги розлучення. Наприклад, можуть сказати: «Твій батько покинув нас» або «Вона не любить нас більше».

Обидва партнери можуть почувати себе вкрай засмученими, оскільки неодноразові спроби прояснити ситуацію виявилися марними. Самостійно або разом вони можуть шукати втручання незалежної сторони. Тривожно-амбівалентні партнери можуть запропонувати можливість звернутись до психолога, як правило, з надією, що це змінить позицію їх партнера. Подружжя з надійним стилем прихильності може погоджуватися, розраховуючи, що психолог допоможе партнерові прийняти факт розлучення, упоратися з почуттями порожнечі, безпорадності й сильної тривоги або понизити заклопотаність собою й подумати про майбутнє їх дітей [2, с.98].

**4. Партнери з тривожно-амбівалентним та уникаючим стилями прихильності.** Людина з уникаючим стилем прихильності може неусвідомлено вибрати тривожно-амбівалентного партнера, оскільки залежність останнього виправдовує його уникнення й підтверджує сприйняття інших людей як таких, що не піклуються й відкидають. У свою чергу, людину з тривожно-амбівалентною прихильністю може притягувати партнер, що уникає стосунків; він неусвідомлено прагне до підтвердження свого страху бути покинутим. У шлюбі тривожно-амбівалентний партнер невпинно розчарований відчуженістю й холодністю свого партнера і, навпаки, партнера з уникаючим стилем у край злить чіпляння тривожно-амбівалентного партнера, від чого він дистанціюється ще сильніше. Під загрозою розлучення тривожно-амбівалентний партнер випробує будь-які хитрощі й маневри, щоб утримати свою «половину». Процес розлучення будить обопільний гнів. У тривожно-амбівалентних індивідів гнів запускається страхом бути покинутим і почуттям безпорадності. В уникаючих партнерів спонукаючою силою гнівних реакцій стає душевний біль, викликаний крахом фасаду байдужості й контролю. У процесі розлучення такі пари виявляються захопленими боротьбою за владу. Кожен намагається набути втраченого відчуття контролю. Хоча може декларуватися бажання обговорити ситуацію, що склалася, діє побоювання, що це буде розцінено партнером як ознака слабкості й підпорядкування. Підозрілість призводить до різних маніпуляцій і войовничих сутичок. У прагненні взяти верх над супротивником у боротьбу можуть залучатися діти. Наприклад, у кожного можуть бути свої плани на дитину, які не обговорюються з іншим. Тривожно-амбівалентна мати, наприклад, може домовитися про який-небудь гурток для дитини саме в день зустрічі дитини з батьком, а потім звинувачувати останнього в небажанні зустрічатися з дитиною. Уникаючий батько, стикаючись із тим, що дитина відсутня або чимось зайнята, коли він прийшов, відчуває себе знедоленим і припиняє свої спроби контактувати з дитиною [1, с.116].

**5. Партнери з обопільним тривожно-амбівалентним стилем прихильності.** Шлюби між індивідами з тривожно-амбівалентною прихильністю досить рідкісні. Як правило, їх зводить разом ідеал духовної спорідненості, прагнення до досконалої близькості й чуйності. Подружнє життя таких пар досить заплутане, оскільки внаслідок відсутності особистих меж вони схильні до злиття й сприймають партнера як продовження їх самих, а не як окрему особистість. Розчарування в очікуваннях призводить до руйнування ілюзій, що може при-



зводити до прагнення знайти іншого ідеального партнера. Загроза розлучення запускає в людині з тривожно-амбівалентною прихильністю інтенсивні страхи. Найбільш раннім і сильним є страх залишення, який в окремих випадках може переживатися просто як загроза існування. Під впливом цього страху обидва партнери схильні саботувати процес розлучення. Вони починають декларувати, що не можуть більше жити разом, проте не здатні й розлучитись. Багато таких пар знаходяться в стані «хронічного розлучення». Дітей часто використовують, щоб не відпускати того партнера, який у даний момент наполягає на розлученні. Їх спілкування в період розлучення характеризують взаємні звинувачення й проєкції, оскільки кожен партнер заперечує свої особисті проблеми й відмовляється брати відповідальність за розпад шлюбу й ескалацію конфлікту. Тривога пригнічує їх здатність до розумного судження. Зусилля одного з подружжя вивільнитися провокує в іншому гнів й удар у відповідь – образи, що частенько набувають несамовитого характеру. Образи часто виправдовуються наявністю в партнера коханця або коханки, проте в основі цієї поведінки лежить нездатність бачити в іншому окрему особистість.

#### **6. Партнери з обоюстороннім уникаючим стилем прихильності [4, с.114].**

Уникаючі партнери можуть вибрати один одного, щоб спочатку ліквідувати можливість близькості. Їх шлюб характеризує холодність, що забезпечує обох контролем над рівнем близькості. Такий шлюб може існувати досить довго, поки не відбудеться щось непоправне – щось, що сприймається як погане поводження й відкидання. Це може бути словесна образа або фізичне насильство. Коли ображена людина заявляє про бажання розлучитись, інша також починає почувати себе глибоко ображеною. Як правило, жоден не проявляє зусиль до того, щоб відновити стосунки, оскільки розлучення обіцяє звільнення й надію знайти більш відповідного партнера. «Праведний гнів» призводить до відплати наприкінці, що будить у партнерові почуття знедоленості й безпорадності, а також утрату контролю. Відсутність співчуття призводить до спланованих, зловмисних дій. Помста й насильство в даному випадку – засоби відновити свою самооцінку. Діти такої пари ризикують виявитися пішаками, якими жертвують під час битви. Звинувачення в жорстокому поводженні з дитиною – маневр, який може привести до спеціального судового розгляду. Може бути влаштована ціла битва за право опіки над дітьми, але зовсім не тому, що обоє хочуть, щоб діти жили з ними, а з прагнення позбавити чогось свого колишнього партнера. У крайніх випадках справа може доходити навіть до викрадення дітей.

Так само в построзлучному процесі важливу роль відіграє співзалежність партнерів один від одного [3, с.119].

У широкому значенні слова співзалежність – це емоційна залежність однієї людини від значущої для неї іншої.

Виходячи з останнього визначення, ми можемо зробити висновок, що будь-які значущі відносини породжують певну частку емоційної співзалежності, оскільки, впускаючи у своє життя близьких, людина обов'язково реагує на емоційний стан іншої людини, так чи інакше пристосовується до її способу життя, смаків, звичок, потреб. Проте в так званих «здорових» або зрілих відно-

синах завжди залишається достатньо великий простір для задоволення своїх власних потреб, для досягнення власних цілей й індивідуального зростання особистості, яка, як відомо, зберігає здоров'я й життєздатність винятково в процесі розвитку.

У відносинах, які ми називаємо співзалежними, простору для вільного розвитку особистості практично не залишається. Життя людини повністю поглинуте значущим іншим. І в таких випадках вона живе не своїм, а його життям. Співзалежна людина перестає відрізняти власні потреби й цілі від цілей і потреб коханого. У неї немає власного розвитку: її думки, відчуття, вчинки, способи взаємодії й рішення рухаються по замкнутому колу, циклічно й невідворотно повертаючи людину до повторення одних і тих самих помилок, проблем і невдач [6, с.45].

Психологічна територія однієї людини, захоплена психологічною територією іншої, практично припиняє своє суверенне існування. Психічно здорова людина не може дозволити собі стосунків, у яких її принижують, кривдять, незважають на її інтереси, не цікавляться її проблемами. А для залежних – це звичайна справа. Вони придумують собі кумира – людину, яку вони, на їх думку, люблять дуже сильно. У їх фантазіях вона дещо відрізняється від того, що є насправді. На неї переносяться всі почуття, образ її вдосконалюється, на недоліки закриваються очі, а достоїнства часто є вигаданими. Залежний придумує собі, що він улюблений, знаходить виправдання навіть тому, що його уникають і не проявляють ніяких знаків уваги. Залежному треба розчинятися у своєму кумирові, тільки так він почуває себе щасливим. Але неминуче натикається на відсіч, унаслідок чого страждає так, що ледве знаходить сили жити далі [8, с.132].

Р.Норвуд стверджує, що залежні в любові жінки отримали в дитинстві мало справжнього тепла й ласки. Батьки були занадто холодні до них, і дівчатка не навчилися любити самих себе й жити в злагоді із собою. Для них любов – синонім щастя. І у свого партнера вони намагаються отримати те, чого не вистачало в дитинстві, проте з хворобливою пристрастю. Як правило, у залежних дуже низька самооцінка. У глибині душі вони не вірять, що заслуговують на щастя.

Психолог Володимир Леві сказав: «Причина нещасної любові до іншого – нещасна любов до себе». Саме в цьому весь корінь зла – залежними стають тільки недолюблені в дитинстві діти, що не отримали від батьків тепла й ласки і, як наслідок, ще не навчилися любити самих себе.

Цікаво, що стабільні й міцні стосунки їм здаються занадто прісними, а здорові повноцінні люди – занадто нудними. Відбувається це тому, що, не отримавши в дитинстві тепла, вони не знають, як будувати нормальні стосунки зі здоровою людиною. Для них любов – синонім страждання і, як правило, об'єктом вибирається людина, яка сама має серйозні проблеми. Як пише про це Норвуд: «Ми знаходимо нестабільного чоловіка таким, що хвилює, непередбачуваного чоловіка – романтичним, незрілого чоловіка – чарівливим, похмурого чоловіка – таємничим. Сердитий чоловік потребує нашого розуміння, нещасний

потребує нашої втіхи. Неповноцінний чоловік потребує нашого заохочення, холодний – нашого тепла. Але ми не можемо “виправити” чоловіка, який чудовий сам по собі; адже якщо він добрий і піклуватиметься про нас, то нам не доведеться страждати» [7, с.67].

Позбавлення від залежності зовсім не означає обов’язкове розлучення з людиною, яка стала вашим «наркотиком». Можна побудувати повноцінні стосунки і в цьому випадку – якщо партнер так само прагне до них. Але якщо він постійно завдає болю, якщо він не хоче ставитися серйозно до свого партнера, то треба позбавлятися й від залежності, і від нього самого – інакше життя перетвориться на пекло.

Існує ряд цілком серйозних рекомендацій щодо позбавлення від залежності. По-перше, треба усвідомити, що це не є справжня любов, як людина вважала довгі місяці або роки, а хвороба, яка вимагає лікування. Тому слід звернутись за допомогою до лікаря-фахівця за кваліфікованою допомогою [6, с.70].

По-друге, людині треба вчитися любити саму себе. Той, хто знаходить у собі щось хороше, гідне любові й пошани, гордиться собою, значно менше залежить від оточення й набагато рідше потрапляє в тенета будь-якої залежності.

Психолог В.Леві зазначив: «Ростити в собі вільну людину. Вживати допомагає хороша література, поезія, музика, живопис. Далі – працювати, думати, розважатися, у міру можливості сміятися над собою й любити, щосили продовжувати любити. Дозволяється викладати свої думки й почуття на папері, можна у віршах, у музиці, у танці» [7, с.90–95].

Якщо людина позбавиться від залежності, то зможе жити за принципом, колись сформульованим Л.М.Толстим: «Любити – благо, бути коханим – щастя».

**Висновки.** Отже, одним із завдань психолога є правильна інтерпретація почуттів самотніх, а також розлучених людей із синдромом затяжної депресії, можливість дати їм самим зрозуміти, чи любов вони відчують до колишнього партнера, чи все ж таки залежність. За статистикою, дев’ять чоловіків із десяти довгий час страждають після розлучення з партнером саме через любовну залежність. Із цього виходить, що із залежністю необхідно боротися. Необхідно засвоїти, що залежність не має нічого спільного з любов’ю. І доки людина страждає, вона сама в себе відбирає дорогоцінний час, сама відтерміновує зустріч із тією людиною, до якої дійсно відчуватиме справжню любов.

1. Акивис Д. С. Как пережить развод / Д. С. Акивис. – М. : Профиздат, 1989. – 208 с.
2. Алешина Ю. Е. Психологическое консультирование / Юлия Евгеньевна Алешина. – М. : Класс, 1999. – 208 с.
3. Волкова А. Н. Социально-психологические причины развода : дис. ... канд. психол. наук : 07.03.79 / Анастасия Николаевна Волкова. – М.; 1979. – 236 с.
4. Крэйн У. Теории развития межличностных отношений / Уильям Крэйн. – С. Пб. : Прайм-Еврознак, 2000. – 435 с.
5. Свияш А. Как избавиться от негативных переживаний / А. Свияш. – М. : Наука, 2004. – 234 с.

6. Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления / Дж. Скотт. – М. : Наука, 2005. – 299 с.
7. Мухамеджанова В. Ф. Социально-психологические особенности супружеских взаимоотношений : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.05.05. «Социальная психология» / Венера Фатиховна Мухамеджанова. – Самара, 2005. – 268 с.
8. Сысенко В. А. Супружеские конфликты / Виктор Алексеевич Сысенко. – М. : Статистика, 1983. – 175 с.
9. Фрейд З. Психоанализ / З. Фрейд. – М. : Гардарики, 1998. – 388 с.