

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Причини виникнення співзалежності у жінок

Радзіховська Лідія Олександрівна¹

¹ здобувач ОКР «магістр»;
Інститут післядипломної освіти,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка; Україна

Проблема співзалежності у жінок є актуальною для сучасної психології, оскільки вона пов'язана з порушеннями емоційного функціонування, здатності до побудови здорових міжособистісних стосунків та самореалізації. Жінки, які страждають від співзалежності, часто виявляють високий рівень самопожертви, втрату особистісних кордонів, труднощі з автономією та схильність до утримування руйнівних зв'язків. Розуміння причин виникнення цього феномену є ключем до ефективної психопрофілактики та психотерапевтичної допомоги.

Однією з головних причин формування співзалежності у жінок є особливості раннього дитячого досвіду, пов'язаного з первинними об'єктами прихильності – найчастіше з матір'ю або батьком. Дівчатка, які виростили в емоційно нестабільних, холодних або дисфункціональних сім'ях, часто не отримують належного досвіду безпечної прив'язаності. У результаті формується уявлення про любов як щось болісне, що потрібно заслужити. Такий досвід залишає глибокий емоційний слід, і в дорослому житті жінка починає шукати схвалення через турботу про інших, забуваючи про власні потреби.

Іншою важливою причиною є інтерналізовані гендерні сценарії, які передаються культурою та родиною. У багатьох суспільствах жінка традиційно асоціюється з роллю доглядальниці, хранительки родини, тієї, хто повинна «тримати» стосунки та жертвувати собою заради дітей чи партнера. У процесі соціалізації дівчаток часто навчають, що їхня цінність полягає у вмінні підтримувати інших, бути лагідними, турботливими, поступливими. Таке виховання часто не сприяє розвитку навичок самозахисту, самоідентичності й автономії.

Не менш вагомим чинником є особистісні риси, які можуть підвищувати ризик співзалежності. Зокрема, схильність до

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

тривожності, низька самооцінка, емоційна лабільність, підвищене почуття провини та страх бути покинутою. Усе це створює внутрішній фон, за якого жінка намагається «заслужити» любов, бути незамінною, терпіти приниження або психологічне насильство. Співзалежність у цьому випадку постає як спосіб уникнути глибокого внутрішнього страху залишеності чи емоційної порожнечі.

Ще однією важливою причиною є досвід травми – як психологічної, так і фізичної. Жінки, які пережили насильство, втрату, емоційне знецінення або тривалу нестабільність у родині, схильні до формування так званих травматичних прив'язаностей. Вони шукають стосунки, які повторюють знайомий, хоч і болісний досвід, у надії змінити сценарій, «переписати» власну історію через партнера. Це веде до повторного потрапляння в деструктивні зв'язки.

Окремо варто розглянути соціально-психологічний аспект. У сучасному світі, де зростає кількість одиноких жінок, які самостійно виховують дітей або мають підвищене навантаження, співзалежність може стати спробою «прив'язати» партнера до себе через турботу, контроль чи жертвенність. Часто це відбувається несвідомо: жінка починає виконувати роль емоційного спасителя, підтримує чоловіка в складних ситуаціях, а згодом втрачає себе у цих стосунках. Її самооцінка стає повністю залежною від того, чи потрібна вона іншому.

У деяких випадках причиною є вплив медіа та романтизованих уявлень про любов. Багато популярних фільмів, книг і серіалів прославляють жінок, які все прощають, рятують коханих, жертвують собою в ім'я стосунків. Таке медійне середовище формує викривлене уявлення про норму, де залежність, самозаперечення та емоційне виснаження подаються як вияв справжнього кохання.

Також причинами співзалежності можуть бути досвід батьківських стосунків, де мати демонструвала співзалежну поведінку у власному шлюбі. У таких родинх діти часто стають свідками ролі жінки як тієї, хто завжди підтримує, терпить, мовчить, і ця модель стає для них єдиною можливим варіантом поведінки в дорослому житті. Таким чином, співзалежність передається трансгенераційно як емоційна спадщина.

Формування співзалежності є результатом багатофакторної взаємодії – біографічних травм, психологічних особливостей, культурного тиску та особистісної уразливості. Вона ніколи не виникає одночасно, але поступово вкорінюється як захисний механізм, як спроба здобути любов, безпеку та визнання через

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

служіння іншому.

Розуміння цих причин є важливим не лише в теоретичному аспекті, але й у практиці психологічної допомоги. Лише через усвідомлення витоків співзалежності жінка може почати шлях до емоційного визволення, перегляду стосунків та формування зрілої самооцінки, яка не залежить від зовнішнього схвалення. Терапевтична робота з причинами співзалежності дозволяє жінці повернутися до себе, встановити здорові кордони, знайти внутрішню опору та побудувати партнерство, яке базується не на страху втрати, а на довірі, рівності й любові до себе.

Крім внутрішньоособистісних чинників, важливо звернути увагу на мікросоціальне середовище, у якому жінка формується як особистість. Взаємини в батьківській родині, типи взаємодії між батьками, моделі вираження емоцій, доступність підтримки та визнання – усе це стає фоном, на якому дитина вчиться будувати відносини. У ситуаціях, коли потреби дитини ігноруються, коли вона змушена «заслужити» увагу дорослих через слухняність, турботу або відповідальність не за віком, формується глибоке переконання, що любов – це завжди обмін і що власні потреби є менш важливими.

Особливо небезпечним є феномен батьківської інверсії ролей – коли дитина бере на себе відповідальність за емоційний стан батьків. Такі дівчатка вчать бути емоційно зручними, пригнічувати власні бажання, швидко дорослішати, щоб не створювати труднощів. У дорослому віці вони схильні повторювати ту ж модель у стосунках з партнером – намагаючись бути «опорою», «рятівницею», навіть ціною самозаперечення. Внаслідок цього жінка може роками залишатися у стосунках, де вона не отримує взаємності чи поваги, але боїться піти, бо відчуває відповідальність за добробут іншого.

Також причинами формування співзалежності є досвід прихованого або відкритого емоційного шантажу в дитинстві. Наприклад, коли дитині казали: «Не будеш слухняною – я тебе не любитиму», або «Мені зле через тебе». Такі послання формують відчуття провини за почуття інших людей, що у зрілому віці перетворюється на гіпервідповідальність у стосунках, тривожну емпатію та страх спричинити біль комусь через прояв себе. Таким чином, жінка перестає бути суб'єктом власного життя, постійно коригуючи свою поведінку під потреби інших.

Значну роль відіграє і досвід першого кохання або перших романтичних стосунків. Якщо цей досвід був травматичним – зрадою, приниженням, емоційним ігнором – у жінки може закріпитися модель, де любов асоціюється з болем, боротьбою, недоступністю. У подальшому вона шукає «виправлення» тієї

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

першої історії, часто несвідомо обираючи партнерів, які викликають аналогічні емоції. Це може призвести до циклічного входження у співзалежні зв'язки.

Ще один важливий чинник – відсутність позитивних прикладів рівноправних і здорових стосунків у найближчому оточенні. Якщо у родинному колі, серед друзів або в суспільстві загалом домінують моделі, де жінка терпить, жертвує собою, мовчить або залишається в аб'юзивних зв'язках «заради дітей», це нормалізує деструктивну поведінку. У таких умовах співзалежність не сприймається як проблема, а, навпаки, – як жіночий обов'язок.

Нерідко причиною співзалежності стає внутрішній дефіцит емоційної безпеки. Жінка, яка не відчуває себе цінною просто за те, що вона є, прагне створити ілюзію значущості через надмірне віддавання себе. У такій динаміці часто виникає страх порожнечі, самотності, небуття. Відносини, навіть токсичні, стають способом уникнути зіткнення з цим внутрішнім вакуумом. Залежність від іншого підміняє собою потребу в глибокому контакті з власним Я.

З психологічної точки зору, співзалежність також розглядається як форма регресії – несвідома спроба повернутися у знайомий, хоч і болісний, стан дитячої прив'язаності. У таких випадках жінка поводить себе не як доросла, а як дитина, яка чекає любові, захисту, схвалення. Вона погоджується на нерівноправні умови, бо боїться втратити навіть крихти тепла, які отримує.

Останні дослідження також вказують на нейропсихологічні аспекти формування співзалежності. Зокрема, виявлено, що у співзалежних жінок частіше спостерігається підвищена активність у центрах мозку, відповідальних за емпатію, страх та емоційне передбачення. Це робить їх особливо чутливими до емоційних змін інших людей і менш здатними відокремити власні реакції від чужих.

Таким чином, причини виникнення співзалежності у жінок мають комплексний характер: вони поєднують у собі ранні травми, недоліки у формуванні самооцінки, соціальні установки, особистісні риси та невидимі сценарії, що передаються через покоління. Розуміння цих причин є не тільки інструментом терапевтичної допомоги, але й засобом профілактики для майбутніх поколінь, адже лише жінка, яка усвідомлює власні межі, потреби й цінність, може побудувати партнерство, засноване не на страху, а на любові, повазі та свободі.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

References:

- [1] Войцеховська, А. Е. (2020). *Психологія залежної особистості: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури.
- [2] Кравченко, Т. С. (2018). Психологічні чинники співзалежної поведінки у жінок у системі партнерських стосунків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 65, 91–98. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2018-65-11>
- [3] Савчин, М. В. (2021). Співзалежність як деструктивний фактор у міжособистісній взаємодії: психологічні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, 2(11), 134–140. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuupsy_2021_2_25