



## ЗАЛЕЖНА ЛЮБОВ ЯК АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ВІДДАНИХ СІМЕЙ

Тетяна ЗЕЛІНСЬКА

Copyright © 2003

**Суспільна проблема:** подолання незбалансованості любові-ненависті у сімейних стосунках уможливує зменшення проявів агресії, взаємозалежності, інфантильності членів родини та гармонізування взаємин у системах “батьки – діти”, “чоловік – дружина”, а тому сприяє зміцненню сучасної української сім’ї.

**Мета статті** – розкрити феномен амбівалентності сімейних стосунків та виникнення на цьому підґрунті залежної любові у відданих родинах.

**Авторська ідея.** Сучасна культура породжує і сприяє зростанню амбівалентності особистості, в тому числі й у сімейних взаємостосунках. Треба пізнати причини і наслідки дії цього феномена, усвідомивши його потенційну небезпеку і спрямувати вияв амбівалентності в конструктивне русло. В контексті зазначеного сімейні стосунки доцільно розглядати на рівнях збалансованої, гармонійної чи неузгодженої дискордантної амбівалентності. При цьому її сутнісні формовияви, зокрема висока інтенсивність протилежностей, не усвідомлюються в материнстві, батьківстві, родинних стосунках. Це підтверджує життя, коли дорослі діти виростають з мотивацією напівуспіху, здатні до агресивної поведінки чи вирізняються інфантильністю.

**Сутнісний зміст.** Залежна любов виникає тоді, коли природна батьківська турбота перетворюється у надмірну і дитина стає від неї пригніченою, безпорадною, уникає самостійності та відповідальності. Залежна любов досліджується як психологічний феномен амбівалент-

них взаємин відданої родини в гендерному контексті. Аналізуються складові моделі залежної любові у таких родинах, обґрунтовуються принципи узгодження протилежностей у міжоб’єктних стосунках її членів, розглядаються шляхи та умови зниження високої амбівалентності у відданих сім’ях, що мінімізує негатив залежного любовного співжиття.

**Ключові слова:** амбівалентність, залежна любов, віддана сім’я, гендерні стосунки, феномен напівуспіху, самоефективність, сенс життя.

Емпіричний закон життя вказує, що ми гостро відчуваємо образу на тих людей, яких найбільше любимо. Найсильніші почуття – і любов, і ненависть – спрямовуються, як не парадоксально, на найрідніших людей із кола сім’ї. Переживання залишаються сильними, незважаючи на те, чи нам шість років, чи шістдесят, чи бачимося з батьками щодня, чи вже вони померли.

Амбівалентність (*гр.  $\alpha\mu\phi\iota$  – навколо, з обох сторін, двоїсте та лат.  $valentica$  – сила*) як одночасне існування взаємовиключних переживань у різних сферах життєдіяльності виникає тоді, коли сторони протиріччя одночасно досягають високої інтенсивності і своєчасно не розв’язуються нагальні проблеми. І тому перший крок у напрямку збалансованості амбівалентності – це потреба усвідомити протилежності, відповідаючи на амбівалентні ситуації толерантно, творчо, адже саме узгодження її полюсів підсилює інтегративні процеси особис-

тості та зменшує деструктивну дію цього розриву у ставленні до інших людей і до самого себе [6; 9; 15].

Сім'я – перша і звична для нас мала група. Протягом життя ми змінюємо сім'ю, де народилися, на ту, де даємо життя своїм дітям, старіємо і вмираємо. В цьому “маленькому світі” починає формуватися наше Я і закладаються основи основ міжособистісних взаємостосунків. Отож сім'я – це арена прояву індивідуальності та усвідомлення нею свого залежного дитинства, незалежного життя дорослої людини і згодом – залежної старості.

Відомо, що міцність сім'ї залежить від близькості її членів, глибини їхньої взаємодії, спільного проведення часу, неподільної долі. Водночас нерідко сім'я – первинне місце протистояння, де стикаються дилеми сучасного життя. В основі цієї боротьби лежить конфлікт між особистою користю та добробутом всієї родини. Одним словом, боротьба, “двобій”, який ведуть Я і МИ, полягає у з'ясуванні того, чиє благо найважливіше: Моє чи Наше? Людина – роздвоєна, амбівалентна і постійно протистоїть сама собі. І тому навіть у міцних, стабільних сім'ях є конфлікти і складнощі [2; 17; 18].

Наш подальший аналіз проектується на сім'ї, у яких є важливе підґрунтя – відданість і любов: батьки серйозно займаються проблемами дітей, а діти люблять своїх батьків. Членам таких відданих сімей притаманна взаємодовіра, вони переживають почуття прив'язаності один до одного, хоча й постійно конфліктують, проте прагнуть здолати існуючі проблеми. Інакше кажучи, для відданої сім'ї характерна висока амбівалентність міжособистісних взаємин. Важливо допомогти таким сім'ям скоригувати незбалансованість любові-ненависті до того, як вони увійдуть у стан кризи з відкритими проявами некерованої агресивності. Ці прояви дедалі частіше привертають увагу психологів і стають предметом журналістських розслідувань у

висвітленні сімейних трагедій, які, на думку оточуючих, були виключені. Діти з таких сімей потрапляють в епіцентр людської уваги лише тоді, коли хтось з батьків, або дитина знищує всю родину. В нещодавній газетній статті “Сім пострілів у зразкову сім'ю” йдеться про українського 16-річного хлопця, який з особливою жорстокістю розстріляв з мисливської рушниці свою порядну, “благополучну” сім'ю – батька, маму, сестру, брата..., і навіть не покався.

З приводу таких непоодиноких сімейних трагедій виникають психологічні роздуми: кого більше жаліти – тих, кого цей юнак убив, чи його – “живого”. Аналогічні трагедії трапляються все частіше. Насильство стає характерною особливістю сімейних відносин. Тому необхідно дану проблематику розглядати як частину більш широкої, соціально-психологічної взаємодії у сім'ї.

Нерідко родинні стосунки можуть бути викривлені під натиском надмірної турботи, що не дає змоги дитині переживати компетентність у різних сферах життя, гальмує її особистісне зростання [1; 7; 14]. Надмірна батьківська турбота породжує феномен залежної любові, розвиток якої є результатом дій не тільки однієї людини. Здебільшого модель такої любові містить чотири складові: а) занадто турботлива матір; б) батько, котрий практично не цікавиться дитиною; в) дитина, яка дуже повільно дорослішає, залишаючись повно залежною від батьків; г) бабуся і/чи дідусь, котрі занадто піклуються про своїх онуків, або залишаються байдужими до них.

Підкреслимо один відомий факт: переживання безумовної і всеохоплюючої любові – це важлива передумова формування добре пристосованої до життя людини (К. Крейг, В. Франкл, Е. Фромм та інші). Саме безумовна любов у сім'ї є вагомим підґрунтям психічного здоров'я її членів, що формовивляється у двох феноменах, а саме: 1) переживання особистісної безпеки і приналежності;

2) почуття компетентності. Перший – це коріння, другий – крила особистості. Коріння беруть початок від надання дитині впевненості у постійній підтримці і турботі, а крила виростають внаслідок навчання, заохочення і дозволу бути самостійним, йти вперед. Тоді дитина має змогу обирати свій шлях у житті, здійснювати суспільно значущі дії і реалізувати найвищий потенціал. Отже, безумовна любов батьків до дитини – життєво значущий чинник, який забезпечує їй переживання особистісної цінності.

Любов беззастережно необхідна у сім'ї, але вона не повинна впливати негативно на розвиток компетентності дитини. Значення батьківської любові занадто сильно спотворюється, коли батьки утримують дитину біля себе, перетворюючи її на свій додаток. Такі батьки не спроможні навчити дітей бути самостійними, тому що виховують їх в інфантильному соціокультурному контексті, який дуже проблематизує і навіть драматизує процес дорослішання. У дітей зазначених сімей може накопичуватися прихована свідомо чи несвідомо ворожість щодо батьків, котрі їх занадто опікують, тобто у них формується амбівалентність як поєднання любові і ненависті.

Дж. Вернер розглядає складнощі життя дітей із залежною любов'ю у відданих сім'ях як проблему людей, яким орієнтація на батьківські стандарти заважає пережити успіх [18, с. 125–142]. Такі діти врешті-решт не виправдовують сподівань батьків. Автор пояснює цей феномен напівуспіху так: “Разом з проблемною поведінкою батьки використовують приховану критику. Таке негативне спілкування часто є ключовим чинником в утриманні дитини від переживання повного успіху, навіть після того, коли вона досягнула дорослого віку” [18, с. 127].

Прихована критика батьків нерідко включає слово “але”. Наприклад: “Я вважаю чудовим те, що ти любиш читати, Олег, але чи не можеш ти читати щось корисніше?” “Друге місце на олімпіаді,

звичайно, добре, але це не найкраще, що ти можеш зробити”. Якщо батьки регулярно спілкуються з дитиною подібним чином, то вона раніше чи пізніше починає сприймати саме негативну, критичну частину батьківських повчань. У підсвідомій ділянці психіки фіксується батьківська критика всього, що вона робить, а слова “але, але, але...” викликають роздратованість та недовіру до себе. Саме тому свідомість люблячої дитини така чутлива навіть до “легкої критики” батьків і, як наслідок, у неї може сформуватися невпевненість упродовж подальшого життя.

Другою причиною проблеми “напівуспіху” дітей із залежною любов'ю у відданих сім'ях, на думку Дж. Вернера, є те, що вони не мають навичок досягнення успіху, повно незалежного від батьківського впливу. Переживання компетентності для них стає проблематичним. Тому дуже важливо формувати такі навички, збільшуючи самостійність у сімейних стосунках. Наприклад, дитина може під час шкільних канікул продавати морозиво, йти в туристичні походи без батьків тощо. Амбівалентність як рівність позитивних і негативних переживань результатів своїх досягнень створює стан “нестачі успіху”, тому що внутрішній успіх пов'язаний з позитивною модальністю. Тоді доросла дитина не може адекватно усвідомити причин свого стану, але його наслідки виявляються в утримуванні досягнень і небажанні виконувати свої обов'язки. Звідси походить інший стиль поведінки, пов'язаний із надмірним вживанням алкоголю, наркотиків, неспроможністю підтримувати близькі стосунки з іншими людьми, що природно створює різноманітні проблеми, наприклад, у шлюбі. З цього приводу доречною є теза К. Хорні: “Цілком правомірно можна стверджувати, що щасливий шлюб залежить від емоційної стабільності, досягнутої обома партнерами до шлюбу” [14, с. 384].

Реальне розуміння складної сімейної ситуації дає змогу допомогти членам ро-

дини – домогтися їхньої збалансованої амбівалентності, котра сприяє налагодженню гармонійних взаємин. Для цього сім'я має керуватися *основними принципами* узгодження протилежностей у міжособистісних взаємостосунках.

1. Члени сім'ї *повинні* узгоджувати прояви індивідуалізму і колективізму, які притаманні кожному. Скажімо, західна система виховання спрямована переважно на формування індивідуалізму, котрий, за умов поганої збалансованості, може істотно зменшити відчуття спільної відповідальності, знизити групову ефективність сімейної життєдіяльності. Водночас переважання колективізму може пригнічувати суб'єктну активність індивіда, почасти нівелює особистість, сприяє розвитку конформізму.

2. Оскільки особистісні проблеми є конкретними симптомами тих чи інших сімейних складнощів, то необхідно усвідомити, що ці проблеми породжує динаміка сімейного життя, а не дії чи вчинки якогось окремого члена родини.

3. Діти – це частина сім'ї, *а не тільки* продукт материнства; тому важливо усвідомити вирішальне значення не лише матері, а й батька у внутрішньородинних взаєминах.

4. Здавалося б, давно минулі сімейні моделі все ж *мають тенденцію* повторюватися у теперішніх родинних взаємостосунках. Наприклад, жінки, котрі опікують своїх дітей, всіляко догоджаючи їм, виховувались у сім'ях, де матері придували їх надмірною увагою. “Якщо такі жінки одружуються і народжують дітей, то вони схильні демонструвати перебільшену прихильність до свого дитяти, – пише К. Хорні, – яку, зазвичай, описують як застій спрямованого на дитину лібідо” [14, с. 448]. Жінка, котра знає, що батько її не любив, відчайдушно боротиметься за увагу чоловіків. А чоловік, мати якого дуже піклувалася про нього, постійно уникатиме інтимних стосунків з жінками.

Згадані чотири принципи лежать у підґрунті амбівалентності відданої сім'ї, якій притаманні залежні взаємостосунки. Члени такої родини віддають перевагу жити разом, тому матері чи батьку, брату чи сестрі доводиться бути поруч для комфорту іншого. При цьому рольова диференціація не деталізована і чітко не визначена. Наприклад, мати все робить для дитини й очікує цілковитої слухняності, повністю покладаючись на неї.

Сильна сторона відданої родини – взаємна турбота і підтримка, переживання близькості, згуртованості. З іншого боку, надмірно тісні і турботливі взаємини між її членами і недостатнє розмежування ролей може спричинити те, що у дітей виникають труднощі з налагодженням товариських стосунків, проявами самостійності поза сімейним колом. Тим більше, що батьки не можуть і не прагнуть заохочувати своїх дітей діяти автономно. Отже, головною рисою відданих сімей є турбота про іншого члена сім'ї, що переростає в опіку, яка пригнічує, стомлює і формує амбівалентність високої інтенсивності у її членів на тлі залежної любові. Наведемо висловлювання членів відданої сім'ї з цього приводу. “Мені тридцять, я одружена, але мати продовжує поводитися зі мною як з маленькою дівчинкою”. “Мені двадцять шість і я розумію, що не буду щасливим, якщо не піду з батьківського дому і не почну власне життя”. “Мені п'ятдесят, і я хотіла б розпочати нове життя без обтяжливої відповідальності за моїх дорослих дітей”.

Процес перетворення турботи і відданості у залежну любов, на наш погляд, можна пояснити так. Межа між батьками-дитиною стає нечіткою у надмірно турботливих сім'ях. Тоді ці стосунки походять на взаємини однолітків, де вік та рольова диференціація не беруться до уваги. Наприклад, мати і донька можуть бути найкращими друзями, хоча, здавалося б, повинні дружити відповідно до потреб віку зі своїми ровесниками. Не-

рідко мати може довіряти сину більше, ніж чоловіку, а дочка підтримувати батька в усьому.

У відданих сім'ях панує сильне відчуття родини як спільності, але воно формується через втрату особистісної ідентичності. Близькість може стати настільки укоріненою, що залишається мало простору для особистої свободи. Інакше кажучи, *амбівалентність зростає шляхом посилення близькості*. Навіть одяг і предмети гігієни можуть перейти у спільну власність. У результаті ігноруються невід'ємні права особистості на індивідуальність та унікальність.

Існує чимало способів, за допомогою яких у відданих сім'ях стримується розвиток особистісної ідентичності і прагнення діяти самостійно. Часто цей негативний маніпулятивний вплив здійснюється ненавмисно: занадто турботливі батьки виконують за дитину її функції, а не навчають її працювати, що мотивується любов'ю до дитини ("Ще напрацюєшся на своєму віку", – кажуть вони своїм наступникам).

Проаналізуємо випадки, коли віддана сім'я стримує особистісне зростання дитини, зокрема ситуації, коли батьки виконують роль прислуги, а не наставників, демонструють прагнення "говорити за інших членів родини", прийом "хапання за батьків" тощо. В.П. Шейнов у праці "Приховане керування людиною" наводить приклади маніпуляції дітьми з боку їхніх батьків і навпаки, наголошуючи, що взаємна маніпуляція стає необхідною складовою у таких відданих сім'ях, причому протікає вона на високому емоційному рівні, руйнуючи особистості і дітей, і батьків. "Лише десята частина пенсіонерів вважає, – пише автор, – що їхні діти – дорослі люди і повинні самостійно розв'язувати свої проблеми. У нас прийнято жити для дітей, а не для себе. Непоодинокі випадки, коли молоді жонглюють своїми батьківськими обов'язками, "підкидаючи" на роки своїх дітей бабусям і дідусям" [16, с. 734–735].

У випадку, коли батьки виконують роль обслуги, вони "керують" чи критикують дітей, якщо ті намагаються самостійно щось зробити. Внаслідок цього діти не оволодівають необхідними для активного життя навичками. Прагнення говорити за інших як прийом ненавмисного пригнічення молодших у відданих сім'ях набуває безвинного вигляду переживань за члена родини, коли його думку закінчує інший. Спочатку діти ніяковіють, якщо їм не дають висловитись, а потім звикають до такої "підтримки", поступово стають емоційно байдужими чи дуже злими. У ситуації "хапання за батьків" також істотно обмежується свобода дитини. Коли вона маленька, то для її виживання треба бути поруч із дорослими. У батьків із відданих сімей утримання дитини біля себе триває довше, ніж потрібно, що пригнічує дитину і сприяє виникненню феномена навченої безпорадності. Отже, любов, наповнена турботою, може непомітно перетворитися у залежну емоційну прив'язаність. Чим раніше розпізнати цю тенденцію і внести необхідні корективи, тем легше можна уникнути проблем у майбутньому.

Звільнитися від залежної любові важко, але можливо. Передовсім слід глибше зрозуміти особливості взаємостосунків власної сім'ї, а також усвідомити сутність амбівалентності у сімейних відносинах і здійснити практичні кроки, з тим щоб врегулювати стосунки, досягнути основних завдань гармонійної сім'ї – самоцінності, незалежності, компетентності, успіху кожного члена. Особливо це важливо для періоду переходу від юнацького віку до дорослого. Багатом молодим людям сьогодні не вистачає впевненості, життєвої перспективи, тому вони з великим небажанням "залишають батьківське гніздо", аби стати самостійними, незалежними у системах "чоловік – дружина", "батьки – діти". "Ті ж, кому не вдалося здобути автономію в межах батьківської сім'ї, від-

різняються емоційною холодністю, або схильні формувати парні відносини, котрі домінують над їхніми особистими інтересами” [2, с. 41]. Такі амбівалентні особистості розробляють багато “планів”, але невдовзі відмовляються від них після виникнення перших труднощів і проблем. З віком їхня амбівалентність збільшується, тому треба проаналізувати причини таких наслідків.

Здебільшого батьки із відданих сімей упевнені, що правильно виховують дітей. Наведемо висловлювання членів таких сімей: “Мені погано без дітей під час робочого дня, і я часто їм телефоную”. “Ви вважаєте, що я роблю багато для моїх дітей? Вам слід побачити мою матір!”, “Мої батьки були холодні і різкі. Я поклявся, що не буду таким з моїми дітьми!” “Сергій багато працював. Коли він приходив додому, то був виснажений. Я завжди намагалася компенсувати це всілякими поступками”.

Отже, можна констатувати наявність низки причин появи залежної любові у відданих сім’ях: а) застосування методів вікарного навчання; б) стимулювання відстороненими чоловіками своїх дружин до надмірної турботи про своїх дітей; в) невиправдана заклопотаність батька на тлі повної байдужості матері; г) обопільна батьківська надмірна заклопотаність дітьми; д) часті конфлікти батьків; е) особливі обставини неповної чи неблагополучної сім’ї; є) небажання навчити дітей самостійності тощо.

Причина перша: молоді батьки навчаються у своїх батьків, запозичують їхній досвід. Кожна молода жінка переймає більшість з того, що знає про материнство від своєї родини. Існує багато книг та інших джерел про батьківство, окремі батьки користуються ними. Вікарне навчання (роблю те, що бачу на прикладах близьких людей) є дуже ефективним. Наприклад, одну жінку, яку я знаю, все життя обслуговувала мати. І як наслідок – вона всерйоз вважає, що любов – це “турбота”. Мати

цієї жінки не могла просто сказати: “Я люблю тебе” чи спокійно сидіти в її присутності, коли донька виконувала якусь роботу. Заради дитини їй завжди доводилося бути на ногах і постійно допомагати. Дочка була навчена такому прояву “любви” і прагнула перевершити приклад матері, коли стала виховувати свою дитину.

Причина друга відіграє істотну роль у виникненні залежної любові у відданих сім’ях і стосується поведінки відсторонених чоловіків, котра підштовхує дружин до надмірної турботи щодо дітей. Відсторонений батько має великий вплив на перебіг сімейних взаємовідносин, тому що його відсутність та неучасть у вихованні своїх наступників часто заохочує дружину бути заклопотаною ними. Саме цей образ матері шанувався в усі часи й у всіх народів [1; 17]. Гіпертрофоване материнство, або високий рівень материнської амбівалентності, призводить до того, що мати стає “епіцентром” сім’ї [7; 8]. При цьому встановлено три типи чоловічого дистанціювання від родинного життя: емоційна та алкогольна (наркотична) залежності, фізичні вади, або розумова відсталість. Так, часто представники сильної половини людства емоційно відсторонені тому, що їхні батьки фінансово забезпечували сім’ю, а не соціально, психологічно чи духовно. Син, увійшовши в роль батька, також сценарно втілює цю модель поведінки.

Чимало батьків-чоловіків проводять обмаль часу з дітьми, а матері, заклопотані вихованням дітей, компенсують це своєю надмірною турботою. Матері часто приймають вказане відсторонення і зосереджують владу на собі. Остання передбачає наявність інфантильного чоловіка-батька та “мазохістської відданості” дитини, що згубно впливає на всіх членів родини. “Мати, – підкреслює К. Хорні, – може безцеремонно втручатися у справи дітей... Образа за жіночу роль знаходить вихід у тому, що дітям

нав'язується думка, що чоловіки – тварюки, а жінки – нещасні страждальниці...” [14, с. 449]. Згубний вплив матері на долю дітей яскраво показаний у повісті Ольги Кобилянської “Земля”, де мати з найкращих устремлінь влаштовує нещасливе заміжжя неповнолітньої доньки. У цьому творі є й інший трагічний епізод, коли мати після смерті сина Михайла проганяє його наречену, яка згодом народжує двох немовлят-близнюків.

Відсторонений батько виростає у сім'ї, де його батьки не знали, як надати емоційну підтримку і поділити переживання. У такого чоловіка складається стереотипний образ дружини, котра прискіпується і вимагає дуже багато від нього, що наочно тиражується в “мильних операх” чи комедійних кінострічках. Наприклад, дружина хоче, щоб чоловік вислуховував її і був поруч кожну мить. Це ставлення з її боку здебільшого приводить до того, що чоловік віддаляється від неї і прагне будь-що отримати більше особистісного простору.

Незбалансована амбівалентність у подружніх стосунках нерідко наростає після народження дітей, коли дружина не отримує належної емоційної підтримки від чоловіка. Вона настільки захоплена дитиною, що насправді відштовхує чоловіка, принаймні ніяк не хоче залишити дитину з нянею, родичами, для того щоб кудись з ним піти, разом відпочити тощо. Спочатку такі вчинки приваблюють, але згодом вони викликають у чоловіків цілковите несприйняття.

Подружжя, яке відкладає на кілька років появу дітей, створюючи не лише міцне матеріальне становище, а й загальні сімейні цінності, набагато швидше навчається долати конфлікти, ніж те, у якого відразу після весілля народжуються діти [17; 18]. Але в будь-якому разі, коли з'являється дитина, то в чоловіка і дружини стає менше часу на міжособисте спілкування. Тому, перш ніж створювати свою сім'ю, кожен з подружньої пари повинен внутрішньо

статись як самостійне Я. Той шлюбний дуєт, який не навчився спілкуватися і ділитися почуттями, ймовірно прийде до того, що мати пригнічуватиме майбутніх дітей, а батько буде відсторонений від виховного процесу.

Окремі чоловіки заохочують своїх дружин до того, щоб ті надмірно піклувалися про дітей. Наприклад, вони вихваляють їх за гарну вправність із хатньою роботою та вихованням дітей. У радянські часи популярною була пісня з такими словами: “Я назову тебе зоренькою, тільки ты раніше вставай!” На тлі такої дружини чоловікові не доведеться брати на себе додаткові обов'язки у веденні господарства, не треба бути разом з дітьми. Дружина здатна шляхом надмірної турботи про дітей компенсувати його емоційну чи/і фізичну відсутність. Нерідко мати розпочинає ділитися своїми проблемами з дитиною, котра болісно переживає сімейні негаразди. В результаті дитина стає все більш залежною від неньки, а з часом виявить, що погано підготовлена до вимог складного дорослого життя і не має різнобічного соціального досвіду.

У відданих сім'ях алкоголь та наркотики можуть створити бар'єр між батьком та рештою сім'ї. Чоловік часто може здаватися доволі комунікабельним і прив'язаним до своєї сім'ї. Але коли він починає надмірно зловживати алкоголем, то швидко стає безвідповідальним, апатичним, агресивним. Це вносить у сім'ю напруження, тоді виникає почуття відчуження від батька. Дружина, діти грають роль “ширми”, яка повинна приховати серйозну хворобу батька-алкоголіка, хоча ніхто з членів сім'ї не хоче її визнати. Переживання дружини за чоловіка і, як результат, надмірна участь у цьому дітей, виснажують її і навіть спричиняють власні психічні проблеми. “Дуже часто витіснення агресії проти чоловіка, – підкреслює К. Хорні, – забирає всю життєву енергію жінки. Вона відчуває себе безпорадною перед

життям” [14, с. 358]. На жаль, такий стан речей посилює залежність у взаємовідносинах між дітьми та матір’ю. Ніхто не прагне змінити спосіб життя батька. Кожен уже звик мовчки спостерігати гіркі реалії, підтримуючи його звичку до пияцтва. Дружина, щоб компенсувати відчуження чоловіка, поринає у надмірне втручання у життя дітей. У цій ситуації посилюється залежність дітей від матері, а вона продовжує дбати про них і в тих сферах, де вони повинні справлятися самі.

Наступна причина відчуження батька від сім’ї спричинена його фізичною вадою, або розумовою відсталістю. Очевидно, що ніяка вада самодостатньо не позбавляє чоловіка права бути батьком. Але для цього треба щоб люди, які оточують і люблять, регулювали його діяльність та відносини у напрямку збільшення інтенсивності взаємозв’язку хворого батька з дітьми та дружиною.

Третій важливий чинник, що спричиняє залежну любов у сім’ї, – конфлікти батьків, котрі задіюють неусталений внутрішній світ своїх дітей. Логікою життя доведено, що дорослі діти переймають гірші, а не кращі якості кожного з батьків. Опинившись поміж батьками, вони намагатимуться віднайти себе в емоційному відчуженні, або ж залишаються залежними і після того, як стають самі батьками. Іноді вони вважають себе своєрідним “клеєм”, котрий стримує розрив батьківського шлюбу. Насправді вони жертвують своїм власним життям заради нормальних взаємостосунків батьків. Щоб уникнути фатальної залежності, батьки та діти повинні з’ясувати, що відбувається з ними, і почати здійснювати рішучі конструктивні кроки на відновлення діалогічних взаємин. Щонайперше діти мають усвідомити, що не відповідають за проблеми своїх батьків, і тим більше неспроможні їх адекватно розв’язати. Лише батьки здатні визначити, якими будуть їхні подальші сімейні стосунки.

В одному ВНЗ Києва, де я “підробляла”, побачила свою студентку “Н”, яка напідпитку йшла коридором навчального закладу і плакала так, щоб її “всі бачили”. Студент “В”, котрий був поруч, її втішав, тому що мав таку ж проблему, пов’язану з розлученням батьків і просив мене надати їм консультацію, щоб “було не так боляче”. Ця студентка випила чимало вина, для того щоб її виключили з вищого навчального закладу, тоді батьки, на її переконання, обов’язково помиряться. Отака напівдитяча аргументація! Вперше і, сподіваюся, востаннє я консультувала людей у стані сп’яніння, але дуже задоволена кінцевим результатом. Наступного дня консультація була продовжена. Мої студенти усвідомили ситуацію, зокрема психотравмуючі наслідки залежної любові у своїй сім’ї.

Четверта причина залежної любові у відданих сім’ях – особливі обставини, які можуть спричинити надмірне втручання батьків у життя дитини, мовиться про розлучення чи смерть чоловіка (дружини); зайняту трудовим процесом матір, фізично чи психічно неповноцінну дитину, стосунки з єдиною чи наймолодшою дитиною. Скажімо, у першому випадку діти можуть легко потрапити у пастку залежної любові. Це пов’язано з тим, що психічна травма і гнітючі почуття часто супроводжують процеси розлучення. Знаючи це, мати намагатиметься компенсувати страждання дітей. Наприклад, вона прагне стати найкращим другом і буде довіряти доньці чи сину свої таємниці, ділитися почуттями. На жаль, така надмірна увага з боку матері у підсумку зробить як дитину, так і саму жінку надзвичайно взаємозалежними. Здолання зазначеної складної ситуації пов’язане з усвідомленням матір’ю того факту, що вона не може водночас виконувати і функцію батька, у тому числі неспроможна компенсувати дитині відсутність батька, хоча й не відчуває своєї провини і заохочує її до вміння дбати про себе.



*Працююча матір* виконує свої обов'язки на роботі, а потім удома. На жаль, багато чоловіків у нашому суспільстві не несуть рівних навантажень щодо ведення домогосподарства чи виховання дітей. Така ситуація веде до виснаження жінок, у яких спостерігається тенденція виправдовувати інфантильність поведінки своїх дітей, оскільки бояться, що, можливо, не відносяться до хороших, взірцевих.

Батьки *психічно і фізично неповноцінної дитини* найчастіше потурають, розбещують, сюсюкають, або ж дозволяють їй незрілу поведінку. Така підвищена, виняткова увага насправді калічить та травмує неповноцінну дитину. Однак, як не парадоксально, діти з подібними вадами здоров'я можуть проявляти більше самостійності та відповідальності, ніж дорослі від них очікують.

Батьки, котрі мають справу з наймолодшою чи єдиною дитиною імовірно здатні пестити її більше, ніж інших. Єдину дитину в сім'ї переслідують ті ж самі складності, що й наймолодшу за віком, оскільки втілюють значущий для батьків зв'язок із молодшим поколінням, яке зараз дорослішає. Проте батьки повинні бути обережні, тому що їхнє надмірне втручання в життєдіяльність дитини сприяє утворенню передумов залежної любові. Звичайно, до своїх дітей варто виявляти любов, але в широкому контексті формування у них самостійності та різнобічного соціального досвіду.

Разом з тим існують й інші модифікації сімейної залежної любові. Зокрема, головну роль відіграє батько, який надмірно дбає про дітей разом з дружиною і втручається у їхнє життя. В окремих сім'ях батько занадто турбується не лише про дитину, а й про дружину, котра залишається байдужою, тоді як бабуся та дідусь, спілкуючись зі своїми дорослими дітьми, намагаються "навчати" їх мистецтву виховання наступників.

Отже, проаналізовані причини виникнення залежної любові однозначно супроводжуються суперечливими проявами

то любові, то ненависті, тобто характеризуються амбівалентністю взаємовідносин у відданих родинах. Найпарадоксальніше те, що матері і батьки у таких сім'ях сподіваються на великий успіх своїх дітей у майбутньому. У відданих сім'ях з високою амбівалентністю взаємин діти не готові самостійно розпочати своє власне життя і з великими труднощами віддаляються від мами і тата. Вступивши в період дорослості вони стають емоційно ослабленими, інфантильними, сильно залежними від своїх батьків, або від іншої людини, котра замінює їх. Мовиться про домашню роботу, грошову чи емоційну підтримку. Внаслідок цього багато "дорослих дітей" є настільки залежними, що не можуть нічого зробити без допомоги своїх батьків. Вони вважають, що неспроможні досягнути певного успіху в роботі чи налагодити міжособистісні стосунки, завжди дивляться через плече батьків, вічно очікуючи вказівок, підтримки, схвалення. Їхня життєва програма передбачає будь-що залишитися у батьківському домі і зберігати взаємини з рідними на рівні минулого дитинства. Звичайно, у ситуації невинуватності батьками сподівань "великі діти" можуть вороже ставитися до них (розподіляють житло, домагаючись самостійності). Наприклад, єдина донька, якій біля сорока років, розміняла батьківську квартиру і стала жити окремо. Цілком природно жінка відчувала, що в її долі щось не ладиться: немає ні кар'єри, ні друзів, ні сім'ї. Оскільки вона не може себе забезпечити матеріально, то мати-пенсіонерка щосуботи приносить сумку з харчами; при цьому попередньо телефонує, залишає сумку під дверима, тому що донька не пускає її в помешкання... Ця не вигадана життєва ситуація дає уявлення про те, що таке "велика дитина", які її переживання та особливості світосприйняття.

У відданих сім'ях динаміка любові-ненависті поступово наближається до ворожості, агресивності, а потім змінюється

почуттям провини, аутоагресії, котрі супроводжуються самотністю, пияцтвом, наркотиками і навіть суїцидом. Для того щоб уникнути зазначених психологічних вад дітям усіх вікових категорій треба допомагати долати високу амбівалентність, залежну любов й натомість розвинути самостійність та компетентність, що так необхідні для досягнення життєвого успіху. “Немає різниці, – пише А. Грізл, – наскільки ви залежні від батьків, ви все ще здатні набути навичок і розвивати свою компетентність для того, щоб наблизитися до своїх кращих особистісних можливостей” [17, с. 94].

Ці висновки відомої американської дослідниці підтверджують тенденції розвитку сучасної української сім’ї”. В останні роки в Україні збільшилась кількість людей, які перебувають у громадянському шлюбі. Мене цікавила мотивація таких шлюбів, їх матеріальне підґрунтя, вік партнерів та стосунки з батьками, дідусями, бабусями. Якщо взяти лише ті ситуації, коли молоді люди були майже однією людиною, то здебільшого вони разом забезпечували себе матеріально і не хотіли, щоб у їхній сім’ї навіть від любові панувала залежність. Тому взаємини з батьками через півроку були фактично припинені. Молоді люди позбавили себе будь-якої батьківської матеріальної і моральної підтримки. Студенти відверто зізналися, що батьки чекали на їхню поразку, котрої не сталося. На кінець першого року молоде подружжя невпевнено відновлює стосунки з батьками на тлі жагучого бажання матері, батька, бабусь і дідусів вплинути на новостворену сім’ю, у тому числі *примусити* молодят жити з ними під одним дахом. Тоді й виникали конфлікти, ворожість у спілкуванні поколінь. І все ж студенти просили мене допомогти їм встановити нормальні взаємини з батьками.

До зазначеної соціальної групи варто віднести і тих молодих людей, які приїхали в інше місто і також прагнуть

позбутися залежної любові, а також хлопців і дівчат, котрі потенційно готові одружитися (нерідко з будь-ким), або працювати за найгірших умов, тільки щоб припинити тотальний контроль та безмірну турботу з боку батьків, яка істотно обмежує їхню самостійність та компетентність. “Оскільки українець століттями не міг утвердитися у “великому світі, – пише А.Фурман, – то він природно прагнув зреалізуватися у побутово-локальних, малих соціальних групах – родині...” [13, с. 57].

Воднораз важливо не лише констатувати наявність залежної любові у відданих сім’ях, а й визначити шляхи і засоби її зниження. А. Грізл, яка приділяє особливу увагу даному типу сім’ї, вважає, що треба навчитися “залишати” дім, набути досвіду автономності від сім’ї, тобто виплекати самостійне Я [17]. Даний процес пов’язаний із встановленням кількох умов зниження високої амбівалентності (залежної любові) у відданих сім’ях: а) прагненням дітей (відповідно до віку) бути незалежними від матері чи/і батька; б) налагодженням емоційних стосунків з віддаленим батьком чи мамою; в) відмовою від виконання функції посередника між батьками; г) утвердженням у колі сім’ї власної індивідуальності; д) підтримкою дружніх взаємин з ровесниками; е) налаштуванням себе на успіх; є) відшуканням сенсу життя шляхом наповнення власного досвіду відповідальною поведінкою [2; 7; 8; 14; 17; 18]. Проаналізуємо психологічний зміст цих умов.

**1. Найменше залежати від батьків.** Ця здатність базується на вмінні казати “ні” проявам надмірної турботи дорослих родичів, тому що така “допомога” завдає більше шкоди, ніж приносить користі. Сам процес добування незалежності від батьків розвивається амбівалентним шляхом, оскільки почуття любові та ненависті співіснують одночасно. Залежна любов містить плідне підґрунтя для вибухів гніву та розчару-

вань, які неминучі. Важливо, з одного боку, виявляти стійкість у своїх прагненнях звільнитися від надмірної опіки батьків, котрі налаштовані й надалі надавати допомогу та втручатися в життя дорослої дитини; з іншого – варто обмежити власні потреби, навчитися задовольняти їх самостійно, показуючи батькам, що можете все робити власноруч. Важливо також заохочувати батька робити для мами якомога більше справ і підтримувати їхні контакти з друзями та родичами. Такі вчинкові дії сприятимуть здоланню надмірної турботи в пристарілих батьків про своїх змужнілих дітей.

**2. Зблизитися з емоційно віддаленими батьком чи мамою.** Для цього треба встановити збалансовану амбівалентність, котра вимагає приділяти рівномірну увагу обом батькам та конструктивно долати суперечливі переживання. Так, студентка А. після моєї консультації намагалася кілька разів підійти до мами, яка була холодною та байдужою, аби про щось поговорити. Коли все ж почала розмову, то мама її погладила по голові (це перший випадок на її пам'яті). Але студентка вороже поставилась до цього. Наступне спілкування з матір'ю було більш приємним для неї. Поступово, внаслідок їхнього позитивного емоційного контактування, батьки пішли на помітне взаємне зближення. Відтак переборення відмежованості від дитини в одного з батьків може надати велику допомогу усій сім'ї у звільненні від залежної любові. Відома з життя і така ситуація: мати і батько не можуть знайти спільної мови у погляді на певне питання, тоді кожен починає наближати до себе дитину, переконуючи її у правоті своїх аргументів. Це робиться для моральної підтримки та отримання її "голосу" на свою користь.

**3.** Для того щоб звільнитися від посередництва та від батьківських конфліктів, у які дитина втягнута, щонайперше треба **не говорити з матір'ю про батька, а з батьком - про матір:**

"Мамо, я краще не буду в це втручатися"; "Тату, я не бачу, чим можу тобі допомогти. Краще самі з мамою розберіться". Саме у такий спосіб дитина може сприяти порозумінню між батьками, не вдаючись до місії посередника.

**4.** Необхідно навчати дітей **проявляти власну індивідуальність у своїй сім'ї.** Здебільшого діти з відданих сімей розвивають дві субособистості – одну для мами і тата, іншу – для оточуючих. Для того щоб стати незалежним членом сім'ї, треба виявляти свою індивідуальність і соціальну активність не лише у присутності родичів, а й за їхньої відсутності. Щоб краще справлятися з роллю матері (тата) без втручання батьків доречними є такі поради А. Грізл: дотримуйтесь лише своїх міркувань у вирішенні того, як часто ваші діти повинні бачити своїх бабусю і дідуся; дякуйте мамі (татові) за турботу та поради, але дайте змогу їм чітко зрозуміти, що ви виконуєте роль матері, а вони – дідуся і бабусі; зменшіть допомогу батьків, якщо вони намагатимуться зайняти роль матері чи батька для ваших дітей [17]. До того ж важливо правильно розставити пріоритети: діти та чоловік – головна вершина життя дружини й, відповідно, діти і дружина – пік життєактивності чоловіка. Це, проте, не означає, що треба забути своїх батьків і не брати за них відповідальності. В будь-якому разі у цій ситуації взаємини з батьками будуть прямувати до збалансованої амбівалентності.

**5.** Потрібно **побудувати дружні відносини з ровесниками.** У багатьох відданих сім'ях є тенденція налагоджувати близькі стосунки лише з членами сім'ї, відмовляючись від таких відносин із сторонніми. Інколи діти з відданих сімей "переносять" залежну любов на відносини з друзями або ж, одружуючись, знаходять "занадто люблячих матусю чи татуса" в дружині чи чоловікові. У подоланні залежної любові тут винятково суттєве значення має налагодження дружніх взаємин з ровесниками.

Відомо, що в юнацькому віці спілкування з однолітками відіграє провідну роль у процесі соціалізації: до думок останніх прислухаються, їхні вчинки наслідують.

6. Мотив успіху **“Я можу!”** це та важлива умова, котра безпосередньо впливає на подолання наслідків залежної любові у родині. У відданих сім'ях велика увага приділяється підтримці і турботі. На жаль, багато дітей з таких сімей часто чують такі слова: “Ти не можеш чи не вмієш це робити”. Одна з причин очевидна: більшість справ за дітей виконують дорослі, тому що вони справді неспроможні самостійно працювати і вирішувати життєві завдання. В цьому контексті вкрай актуально формувати в нащадків установку на можливість успіху, а після досягнення бажаного – сприяти усвідомленню ними власних прикладених зусиль на цьому шляху. “Для успіху і щасливої долі треба позитивно розглядати себе. Потреба у схвальній увазі до себе – підкреслює О.Є. Гуменюк, – суто набуте прагнення, яке виявляється за умов порівняння своїх переживань із задоволенням чи незадоволенням на тлі позитивних бажань” [5, с. 42].

Отже, дотримання вищевикреслених правил забезпечить подолання феномена залежної любові та високої амбівалентності [8, 17; 18]. Однак досягти це можна лише на шляху пошуку кожним наступником сенсу життя. В. Франкл повно розкриває сутність логотерапії, яка виконує завдання корекції смисложиттєвих уявлень людини [12]. Мовиться не про те, щоб вказати людині конкретні орієнтири, як і для чого їй жити, а про мистецтво допомоги – у відкритті своєї власної мети, у розумінні того, що життя ніколи, навіть перед смертю, не буває безнадійним та безглуздим. У цьому аспекті великою помилкою є намагання ситуативного відчуття щастя, насолоди на противагу тривалому пошуку сенсу соціального утвердження індивідуального Я. Чим сильніше людина відчуває

потяг до насолоди, тим швидше вона від неї тікає. Лише високе смислотворення дає змогу особі зреалізувати свій кращий потенціал, домогтися соціальної зрілості. “Ось чому вершинний рівень – внутрішнє налаштування на духовне осягнення сенсу власного життя, – пише О.Є. Гуменюк, – метаінтеграція..., котра характеризує особу як повноцінного універсума” [5, с. 98]. На жаль, смисли не можуть даватися готовими, наприклад від батьків – дітям. Вони повинні знаходитися кожним поколінням шляхом власних тривалих пошукувань. Справді, жити легше, коли нічого не треба обирати й додумувати самому. От тільки дитина, разом з тягарем свободи вибору, втрачає радість власного існування. Більше того, про який власний сенс життя можна говорити, якщо нащадок зосереджується виключно на “відпрацюванні” батьківських задумів.

Нереалізована потреба пошуку сенсу життя формовиявляється у високій амбівалентності (стан напруження, імпульсивності, нервових розладів). “...Таємниця буття людського, – читаємо в романі Ф. Достоєвського “Брати Карамазови”, – не в тому, щоб тільки жити, а в тому, для чого жити. Без твердого уявлення собі, для чого їй жити, людина не погоджується на життя і швидше знищить себе, ніж залишиться на землі, хоча навколо неї все був би хліб”.

В. Франкл у своїх дослідженнях показав, що відсутність сенсу життя вже в юності породжує стан “ноогенного неврозу” – переживання пустоти, що призводить до виникнення думок про самогубство, або до самого самогубства. Потяг до пошуку та реалізації людиною смислу життя вчений розглядає як природжену потребу, притаманну всім людям, як основний двигун розвитку особистості. Він узагальнив основні шляхи, за якими людина може зробити своє життя осмисленим: по-перше, це те, що вона дає світу (творчість та її результати); по-друге, що бере від світу

(переживання цінностей); по-третє, позиції, які обирає відносно того, що вона не в змозі змінити, а може лише оцінити.

Дитині у сім'ї треба раніше чи пізніше розв'язати проблему власної оцінки свого існування. Так само як властивістю птаха є потреба літати, властивістю людини – потреба знайти себе, а відтак звільнитися від “солодких кайданів” залежної любові і бути відкритою для майбутнього самостійного і відповідального дорослого життя.

1. *Агеева В.* Матеревбивство й чоловіча інфантильність (Десакралізація образу матері в українському модернізмі) // Гендер і культура. Збірник статей. – К.: “Факт”, 2001. – С. 131–144.

2. *Браун Дж., Кристенсен Д.* Теорія і практика семейної психотерапії. – СПб: Питер, 2001. – 352 с.

3. Гендерний аналіз українського суспільства. – К.: ПРООН, 1999. – 293 с.

4. *Гришина Н.В.* Психологія конфлікту. – СПб: Питер, 2002. – 464 с.

5. *Гуменюк О.Є.* Психологія Я-концепції. – Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 186 с.

6. *Зелінська Т.* Амбівалентність особистості як психологічний феномен // Психологія і суспільство. – 2001. – №3. – С. 23–32.

7. *Зелінська Т.* Психологія материнської амбівалентності // Психологія і суспільство. – 2002. – №1. – С. 18–27.

8. *Зелінська Т.* Маскулінність та батьківська амбівалентність // Психологія і

суспільство. – 2003. – №1. – С. 90–102 (у друку).

9. *Лук'яненко Т.Н.* Психологічні особливості дискордантної амбівалентності особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – №1, №2.

10. *Риман Ф.* Основные формы страха. – М.: Алетейа, 1998. – 336 с.

11. *Юнг К.Г.* Психологические аспекты архетипа матери // Бог и бессознательность. – М.: Олимп, 1998.

12. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

13. *Фурман А.В.* Психокультура української ментальності. – Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 132 с.

14. *Хорни К.* Наши внутренние конфликты / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 560 с.

15. *Хурчак А.Е.* Моделі амбівалентних аттитюдів і їх вимірювання в західній психології // Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2001. – Вип 13. – С. 114–119.

16. *Шейнов В.П.* Скрытое управление людьми (Психология манипулирования). – М.: Харвест, Изд-во АСТ, 2001. – 848 с.

17. *Grizzle A.F.* Mother love, mother hate. Breaking dependent love patterns in family relationships. – New York: Fawcett Columbine, 1988. – 250 p.

18. *Varner J.M.* Ambivalence. – Caster: Creative Publishing Company, 1996. – 184 p.

Надійшла до редакції 14.11.2002.