

УДК 316.36:613.885.1]:178.1

Тетяна Зелінська

ORCID iD 0000-0003-4430-7082

доктор психологічних наук, професор кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії, НПУ імені М. П. Драгоманова, вул. Пирогова, 9, 02000 м. Київ, Україна  
sharlizet@ukr.net

## АМБІВАЛЕНТНИЙ ШЛЯХ ЖИТТЯ ДРУЖИНИ АЛКОГОЛІКА

*Автором проаналізовано амбівалентний шлях становлення дружини алкоголіка в межах авторської особистісно-інтегративної концепції амбівалентності особистості. Автор розглядає спосіб життя дружини алкоголіка через феномени співзалежності та деструктивності подружніх амбівалентних стосунків, цикли самотворення і самознищення особистості дружини алкоголіка. Обґрунтовано стадії становлення амбівалентності дружини алкоголіка та напрямки узгодження, гармонії інтенсивної амбівалентності особистості цієї жінки.*

**Ключові слова:** амбівалентність особистості; висока амбівалентність стосунків подружжя; персоналізація дружини алкоголіка; співзалежність дружини алкоголіка; спосіб життя дружини алкоголіка; стадії становлення амбівалентності дружини алкоголіка; ускладнений алкоголізмом шлюб; цикли самотворення і самознищення дружини алкоголіка.

**Вступ.** Шлюб, ускладнений алкоголізмом, є провідною детермінантою для виникнення широкої групи проблем та суперечливих подружніх стосунків. В алкогольно-ускладненому шлюбі діє комплекс труднощів: фінансові, юридичні, емоційні, моральні. Культурні, соціальні, особистісні фактори відіграють важливу роль в пияцтві, але чоловіки схильні до пояснень своєї залежної поведінки проблемами у шлюбі, негативними стосунками в ньому. Неадекватність алкогольно залежних чоловіків посилює у їхніх дружин самозвинувачення, почуття провини за поганий шлюб, високу особистісну амбівалентність.

Деякі дослідники (О. О. Кабанова, Дж. Кристал, К. Пінкола, І. В. Ципоркіна та ін.) намагаються підійти до вирішення даного питання, відповідаючи на питання «Який тип жінок одружується з алкоголіками?». Їхній висновок – це жінки з певними характеристиками, які знаходять (навіть шукають) чоловіків алкоголіків або схильних чоловіків до пияцтва. Інші вчені (Т. В. Єрмолаєва, Т. М. Зелінська, В. Д. Москаленко, К. Хау, Р. Ешер та ін.) вважають, що пристосування до алкоголізму партнера стає післяшлюбним феноменом з посиленням амбівалентних взаємовиключних суперечностей як у зовнішньому, так і у внутрішньому світі жінки. Отже, ця проблема вимагає психологічного вивчення і в академічному, і в практичному вимірах.

**Мета статті** – розкрити динаміку посилення амбівалентності у становленні дружини алкоголіка, обґрунтувати напрямки її узгодження, гармонії.

**Особистісно-інтегративна концепція амбівалентності** (Зелінська Т. М., 2013) є корисною у дослідженні різноманітних життєвих проблем, включаючи виконання ролі матері, бать-

ка (Зелінська Т. М., 2010), сімейні взаємини у турботливій родині (Зелінська Т. М., 2010), ставлення місцевого українського населення до тимчасово переміщених осіб (Зелінська Т. М., 2015), стосунки між дорослими дітьми та старіючими батьками (Зелінська Т. М., 2016), а також складну життєву ситуацію, коли жінка стає дружиною алкозалежного чоловіка.

Амбівалентність як особистісна властивість притаманна кожному індивіду і виявляється в нормативному узгодженні, інтеграції двох рівних чи майже рівних за силою та взаємовиключно діючих сторін мотивів, емоцій, когніцій та поведінки. Напруга переживання між позитивними і негативними сторонами адекватно усвідомлюється особистістю лише на низькому рівні їх вияву, що і дозволяє визначити усвідомлено домінуючу сторону амбівалентності, зменшуючи, але не забуваючи, іншу сторону (утворюються різні відтінки цілого). На високому інтенсивному рівні амбівалентності особистості відбувається блокування визначення провідної сторони позитивно-негативної суперечності (інтенсивний опір між ними), тому утворюється їх абсолютне чергування («то біле», «то чорне»). Людина в такій ситуації може приймати і конструктивне, і деструктивне рішення, що травмує і виснажує її, знижує толерантність до себе і інших, обумовлюючи постійні страждання. Нормативність, гармонійність особистості залежить від її здатності узгоджувати позитивні і негативні суперечності як внутрішньої, так і міжособистісної амбівалентності (Зелінська Т. М., 2010, с. 33-34).

Висока інтенсивна амбівалентність виявляється, зокрема, і в такій ситуації, коли жінка одружена з чоловіком алкоголіком: постійні суперечності в

міжособистісних стосунках подружжя мають стійкий опір між позитивними і негативними емоціями і думками, соціальними ролями, «отупляючими» деструктивними стосунками «по колу» та їх парадоксальними поясненнями. Переживання цієї деструктивної амбівалентності дружиною алкоголіка супроводжується внутрішньою напругою, неадекватністю виборів, рішень і неможливістю самовизначитися між взаємовиключними суперечностями.

Життя такої жінки залежить від неї самої, а також від того, наскільки вона захоче отримати психологічну допомогу. Дружини алкоголіків можуть бути здатними об'єднати всі суперечливі переживання в гармонійне бачення перспектив свого життя. В програмах сімейної психотерапії вони навчаються розпізнавати універсальні ознаки алкоголізму, посилюють мотивацію розірвати співзалежність з адитивними чоловіками, відокремлюючи себе емоційно від них, приймаючи відповідальність за себе (Asher R., 1992).

Зазначимо, що основна проблема дружини алкоголіка – співзалежність, яка утворюється і підтримується внутрішньою амбівалентністю подружжя. Ознакою цієї співзалежності є контролююча поведінка жінки, яка виявляється у прийнятті начебто чоловічої ролі годувальника та у виконанні чоловічих побутових справ. Алкозалежний чоловік стає «вільним» від сімейних обов'язків, але дружина постійно докоряє йому. При цьому вона «прикриває ці неадекватності» чоловіка своєю перевантаженістю у сім'ї, тому співзалежність реально існує як підтримка адикції чоловіка. Жінка нібито говорила чоловіку, що він зобов'язаний, але реально він не зобов'язаний, що утворює інтенсивну амбівалентну напругу між виявами цієї суперечності. Більшість дружин поступово починає обвинувачення себе за алкозалежність чоловіка, що являє собою перехід до феномену співзалежності подружжя.

**Основні сфери посилення амбівалентності у дружини алкоголіка.** Досвід психологічного консультування дружин алкоголіків дає нам підстави узагальнити ці практики. Інтенсивна амбівалентність є домінуючою властивістю особистості дружини алкоголіка, що змушує її постійно змінювати ставлення до чоловіка, шлюбу і власного Я.

Дружина порівнює те, яким *чоловік* повинен бути (роль як норма) з його реальною роллю, а також яким він був давно. Тому дружина вважала свого чоловіка хорошим, люблячим, але нечутливим, байдужим, агресивним; визнавала певну правдоподібність в причинах пияцтва, що чула від свого чоловіка, але, водночас, пояснювала його поведінку і протилежно. Амбівалентність пояснює жінкою поведінку свого чоловіка здійснювалася в процесі психологічного консультування на основі відповідей на такі запитання: «Що сталося з чоловіком? Чого він хоче від дружини? Чого дружина від нього хоче?».

Більшість жінок одружених з алкозалежними чоловіками відчувала себе зобов'язаними зберегти *шлюб*, меншість – розглядала варіант розлучення.

Вони усвідомлювали необхідність мати у своєму житті шлюбні стосунки, але очікування інтимності було для них несумісним з власним нехтуванням чоловіка. Амбівалентність пояснює жінок стосовно їхнього шлюбу виявлялася в суперечливих відповідях на такі запитання у процесі психологічного консультування: «Чи є ваш шлюб життєздатним? Які перспективи змінити такі стосунки у кращу чи гіршу сторону?».

До себе жінка переживала і позитивні, і негативні *самоставлення*, оскільки використовувала глобальну суперечність при інтерпретації власного Я: в нормі Я чи ні. Більшість жінок думала, що вони не в нормі. Пояснювальна амбівалентність діє таким чином, що жінка інтерпретує сімейну конфліктність через власну рису особистості, через особливості роботи, вагітність, стрес виховання дитини (дітей), буденність шлюбу, поведінку чоловіка тощо. Пояснювальна амбівалентність жінок про власне Я виявлялася в амбівалентних відповідях на такі запитання у процесі психоконсультування: «Чи нормальна ви людина (дружина, мати)? Чому чоловік так поводить з вами? Як покращити вам своє життя?».

**Стадії становлення дружини алкоголіка.** Процес психологічного консультування свідчить про те, що усвідомлення жінкою алкозалежності чоловіка стає тривалим і травмуючим досвідом амбівалентності. Узагальнено становлення амбівалентності дружини алкоголіка на *чотирьох стадіях*: ранній, початковій стадії; посилення співзалежного способу життя; стадії узгодження амбівалентності та стадії переживання особистісних змін.

Для жінки важливо усвідомити, що *рання стадія* її становлення як дружини відрізняється від тих часів, коли подружжя не мало проблем, пов'язаних з алкозалежністю чоловіка. Жінка розуміє себе і ситуацію як відносно нормальну на цій стадії. Більшість цих жінок не одразу виявили у своїх чоловіків схильність до пляшки. Вони не усвідомлювали, що знаходяться на шляху становлення дружини алкозалежного чоловіка. Жінка почала сумніватися у власній гідності, впевненості у собі, тому клієнтка говорила: «Можливо, якби я була кращою дружиною (матір'ю, господаркою), чоловік би не робив цього». Багато жінок вірили (їхні чоловіки їм це часто говорили), що пияцтво чоловіка є виявом неповаги до неї. Жінка поступово стає збентеженою і дратівливою, вважаючи, що саме вона робить свого чоловіка агресивним і байдужим до сімейного життя.

Дружина «нормалізує» сумніви стосовно девіантної поведінки свого чоловіка шляхом його безпідставного повернення в нормативне поле життя («А с ким таке не буває?»). Жінка не хоче усвідомлювати амбівалентність своїх суперечностей стосовно алкозалежності поведінки чоловіка, оскільки боляче піддати сумніву надії на щастя, сімейне благополуччя. Завершується перша стадія становлення амбівалентності дружини алкоголіка подією, яку вона помічає як початок алкозалежності чоловіка (вперше не прийшов ночувати; побив до крові собаку тощо).

Прискорення цього переходу відбувається на другій стадії *посилення способу життя дружини алкоголіка*, що включає три аспекти – усвідомлення, оцінку і персоналізацію. *Усвідомлення* відноситься до визнання існування суперечливих самоствалень, які обумовлюють зміни в особистості жінки, ставленні до чоловіка і шлюбу. На цій стадії слово «алкоголізм» чоловіка, як правило, не стає реальним у думках жінок. Як чоловік, так і родичі, друзі вважали, що він переживає стрес, пов'язаний з сім'єю або роботою, тому і починає пияцтво.

Дружина розглядала товаришів свого чоловіка як потенційне джерело сімейних проблем: «Він десь ходив з чоловіками, які могли і до дому не приходити. Мій чоловік не такий». Жінка і себе вважала причиною сімейних проблем («Я була закінченою егоїсткою»). Але вона стала помічати наростання вживання алкоголю чоловіком, що супроводжувалося брехнею, позичанням грошей і сварками. Чоловік навмисно провокував конфлікти для того, щоб потім піти і напиться. Амбівалентна поведінка алкозалежного чоловіка принижувала гідність дружини, оскільки суперечності постійно коливалися з великою амплітудою: веселий, а потім важка депресія; знищував жінку словесно, а потім хотів інтимності; благає прощення, а наступного дня повертається до агресії. Жінку це дуже травмувало, вона не розуміла, що відбувається. І лише в процесі психоконсультації дружина усвідомлювала те, що саме вживання чоловіком алкоголю є проблемою.

Визнання алкоголізму чоловіка відбувається з втручанням третьої сторони (звільнення з роботи, втручання поліції), але і в таких ситуаціях жінка захищає чоловіка («Я не збираюся називати тебе алкоголіком, бо начальник тебе не знає»), що стримує її процес усвідомлення.

Дружина алкоголіка проходить якісні зміни в поясненні власної амбівалентності: від нормальної проблеми до спеціальної («він постійно ховає пляшки і вживає алкоголь»), тобто розуміння того, що чоловік через вживання алкоголю став алкоголіком. Самовизнання алкоголізму використовується чоловіком на цій стадії для обґрунтування продовження свого пияцтва, що не зменшує, а посилює його особистісну амбівалентність.

У дружини зростає амбівалентність на цій стадії, оскільки вона помічає зміни чоловіка протягом часу: зміни загальні, зміни в поведінці під час пияцтва, зміни в самому пияцтві. Загальні зміни в поведінці чоловіка пов'язуються дружиною з виявами інтенсивної амбівалентності, коли у нього чергуються вияви любові, симпатії, а потім ненависті, злоби. В цілому поведінка чоловіка оцінювалася жінкою як не адекватна. Зміни відмічали дружини під час пияцтва чоловіків: словесна і фізична агресія як до живих істот (вішали собак, кішок, насилували дружин, били дітей), так і речей, приміщення (палили речі дружин, свої, дітей; руйнували стіни, вікна тощо). Усвідомлювалася різниця між тим, як пили їх чоловіки: починали два рази на тиждень, а закінчи-

ли щоденним вживанням алкоголю.

Амбівалентність пояснення жінками цих змін у алкозалежних чоловіків була закритою, оскільки вони вважали за краще не говорити ні с ким «про таке» чи говорити лише з однією людиною, бо вважав сором. Починали розповідати жінки після декількох років мовчання, зокрема, коли відвідували психолога-консультанта.

На стадії посилення способу життя дружини алкоголіка у жінки при усвідомленні цього процесу виявлялася амбівалентність на середньому рівні, яку можна порівняти з зависанням над «прірвою»: жінка стримувала переживання реального трагізму. Дружина знала про адиктивну поведінку свого чоловіка, але у неї ще домінували переживання про його позитивні якості. Проте довго в ситуації невизначеності жінка не може бути. Усвідомлення сімейного життя з алкозалежним чоловіком посилює у дружини інтенсивність напруги амбівалентності, що веде до змін бачення чоловіка, себе, шлюбу.

Посилення амбівалентності дружини алкоголіка примушувало жінку частіше говорити, що «чоловік є тим, ким він є». Дружина бачила і в собі негативні перетворення. Вона називала себе сварливою, переживала дискомфорт за спалахи гніву, оскільки такі зміни для неї є несумісними з традиційною роллю дружини, матері, жінки. Руйнація самоконтролю, самоприйняття дружини алкоголіка супроводжувалося переживанням безпорадності, безнадійності і зниженням фрустраційної толерантності. Збільшення нелюбові чоловіка сприяло збільшенню у дружини неприязні до себе. Отже, висока амбівалентність чоловіка алкоголіка до дружини, шлюбу руйнує жіноче Я. Жінка про це говорить на консультативному прийомі начебто не про себе, а про іншу людину: «Він ніколи не приходив до дому вчасно. У мене не має настрою. Я ні для кого себе не бережу».

Жінка переживає фізичне і сексуальне насильство, яке не може обговорити з чоловіком навіть тоді, коли він «просихає», тобто не приймає алкоголь. В бесіді з дружиною чоловік використовує «стрибки» з теми на тему для того, щоб не концентруватися на власній поведінці, тому такі розмови закінчуються сваркою.

*Персоналізація* як спосіб усвідомлення свого досвіду і створення Я у дружини алкоголіка має три основні аспекти: втаємничення, соціальна ізоляція і індивідуалізм. Прикладом можуть бути такі думки жінки: «На той час я не хотіла, щоб хтось дізнався про нашу проблему. Я все приховувала і хотіла, щоб усі думали, що у нас був прекрасний шлюб». Через низьку самооцінку жінка бачить себе не тільки як жертву, а й як особу, що спричинила проблеми у шлюбі. «Негативні зображення самих себе можуть бути основою для соціальної ізоляції, секретності, оскільки жінки переживають, що власне Я сильно відрізняється від інших» (Asher R., 1992, с. 90).

У становленні амбівалентності дружини алкоголіка на другій стадії повторюються цикли самотворення і самознищення у відповідності з періодами

алкоголізму чоловіка (п'є і не п'є). Жінка приховує свої справжні почуття, тому переживає емоційне перевантаження, напругу і це призводить до втрати середніх діапазонів переживань, взаємодії, коли залишається лише заспокоєння та напад. Ці взаємовиключні суперечності утворюють високу деструктивну амбівалентність у сімейній взаємодії, що підтверджується розповіддю дружини алкоголіка: «Я намагаюся бути хорошою дружиною та домогосподаркою, може він сам не захоче пити. Але потім я бачу, що він знову п'є і мені набридло бути для нього лагідною».

Дружини алкоголіків намагалися розширити сфери життєдіяльності через роботу, релігію, соціальну активність, хобі, тобто через засоби, за допомогою яких вони ніби створювали для себе зменшення деструктивності життєвої ситуації. Але в даному випадку дружини алкоголіків створюють подібність нормального життя чи ілюзію благополуччя. Трагічною подією стає для дружини алкоголіка вживання алкоголю разом з чоловіком чи окремо. Ця тема вимагає спеціального вивчення, тому лише зауважимо, що така ситуація веде до втрати нормативності та криміналізації сім'ї.

Незважаючи на деструктивність життя з алкоголіком більшість таких шлюбів довго тривають. Ми погоджуємося з думкою Р. Ешер про те, що між почуттям провини чоловіка алкоголіка та надією його дружини відбувається постійний «торг». Чоловіки часто вибачаються, обіцяють у майбутньому змінитися («після цих вихідних», «після цієї пляшки») (Asher R., 1992, с. 125). Надія дружини уявити свого чоловіка «іншим» після його вибачень знижує її мотивацію змінити своє життя. Стратегія «торгів» повторюється знову і знову, що утворює високу амбівалентність у кожній стороні, оскільки вирішення головної проблеми заганяється в глухий кут. Висока амбівалентність алкозалежних чоловіків обумовлює інтенсивну амбівалентність їхніх дружин, що стає механізмом їх співзалежності. Висока амбівалентність стадії ускладненого життя дружини алкоголіка може перейти межу норми і вона опиняється у психіатричній лікарні.

Отже, на другій стадії здійснюється посилення способу життя дружини алкоголіка у трьох аспектах: усвідомлення, оцінка і персоналізація. Амбівалентність усвідомлюється жінкою і виявляється спочатку на середньому розбалансованому рівні; оцінка і персоналізація жінкою досвіду дружини алкозалежного чоловіка посилює у неї амбівалентність, яка стає інтенсивною, деструктивною, що сприяє утворенню співзалежності в шлюбі.

*Узгодження* – третя стадія у становленні дружини алкоголіка – стає необхідною умовою для зниження її амбівалентності та розриву співзалежності з чоловіком у процесі психоконсультації. Дві основні зміни, пов'язані з узгодженням амбівалентності, важливо здійснити жінці: встановлення обмежень на те, що є прийнятним; перегляд самоставлень.

Ці зміни допомагають відійти від попереднього досвіду амбівалентності дружини алкоголіка і розставити пріоритети у сімейному житті. Дружина однозначно говорить чоловіку про те, що алкоголізм – це його проблема, з якою йому треба визначитися (вживати алкоголь чи не вживати; лікуватися чи не лікуватися). І тоді дружина прийме відповідне рішення (зберегти шлюб чи ні). Коли ці жінки усвідомили, оцінили і персоналізували досвід амбівалентності дружини алкоголіка, вони змінюють самоставлення і свою поведінку. Народжуються нові образи життя. Жінки починають навчатися, більш відповідально ставитись до виховання дітей і роботи. Зосередження уваги на собі і на прийнятих межах взаємодії з алкозалежним чоловіком впливає на зниження амбівалентності жінки.

Провідною умовою узгодження амбівалентності, розриву співзалежності у алкогольній-ускладненому шлюбі стає відокремлення своєї особистості від проблем, пов'язаних з адиктивністю чоловіка. Деперсоналізація є ключовим завданням в узгодженні амбівалентності дружини алкоголіка і включає в себе три *основні зміни*: усвідомлення універсальності хвороби алкоголізму; відокремлення себе від образів Я і ситуацій; побудова життя, заснованого на цих основних принципах. Дружина, приймаючи універсальність хвороби алкоголізму, усвідомлює типовість своїх переживань, набутої співзалежності знеособлює.

Співзалежність у такому шлюбі належить як чоловіку, так і дружині. Жінка реально підтримує алкоголізм чоловіка своєю поведінкою (не говорити чітко про його захворювання, виконувати свої та чоловічі обов'язки у сім'ї тощо). Чоловік впливає на утворення співзалежності дружини (вибачення, обіцянки). Взаємна залежність для подружжя стає засобом зміцнення сили зв'язку з адикцією.

У жінки у процесі психоконсультації виникає природне переживання провини за те, що грала роль дружини - мучениці, захисниці шлюбу, а реально стала деструктивно-амбівалентною, співзалежною з чоловіком алкоголіком. Насправді, ні дружина, ні чоловік не захищали свій шлюб, вони його руйнували. Важливо відпустити жінці чоловіка, тому що алкозалежність – це його власна проблема. Дружина також повинна відповідати за свої думки, почуття та вчинки.

Зусилля жінок стосовно узгодження амбівалентності повинні відбуватися постійно, оскільки їм дуже легко повернутися до минулого (не буває минулих дружин алкоголіків). Це глобальна амбівалентна суперечність такої жінки: попередній досвід і нове теперішнє, які важливо узгодити шляхом переосмислення з домінуванням конструктивного нового досвіду. Очікування цих жінок щодо майбутнього супроводжуються побоюваннями, оскільки вони не зовсім впевнені у досягненні запланованого. Більшість жінок долає цю життєву ситуацію не з першої спроби; вони ніби набирають

ся хоробрості подолати багатовекторні опори, спираючись на свої окремі досягнення на цьому шляху. Жінки перетворюють себе як дружин алкозалежних чоловіків, переосмислюючи свої біографії шляхом зниження, гармонізації власної амбівалентності.

Узгодження взаємовиключних суперечностей дозволяє трансформувати амбівалентність від опору «він такий ..., але також і зовсім інший» (який же він?) до гармонійного визначення: «він і такий ... , і такий ...». Логіка моделювання узгодження позитивного й негативного, згідно І. Д. Денисенко, відбувається у проблемному полі особистості як основного суб'єкта змін (І. Д. Денисенко, 2015, с. 211). Урегулювання деструктивної амбівалентності у дружин алкозалежних чоловіків відбувається через моральне нормативне визначення (адекватне ставлення до хвороби чоловіка, до себе і до свого життя) і перетворення власного Я.

Жінки у процесі психоконсультації прагнуть прийняти наявний стан речей (універсальність алкозахворювання та їх власну співзалежність), мають надію стосовно того, як все може бути (відокремлення від алкоголізму чоловіка, створення більш самостійної і відповідальної власної особистості), але емоції іноді вступають в суперечність з цими очікуваннями нового життя. Досвід, як поношена одежа, більш звичний, ніж бажані зміни. Психологу варто приділяти увагу даному аспекту. Наприклад, реалізація принципу відокремлення від проблем чоловіка зобов'язую жінку не витратити час, зусилля, намагаючись з'ясувати, що змушує його пити. Водночас чоловікам, які почали долати свою адиктивну залежність, дуже важливо знати, що мають співчуття своїх дружин. Саме співчуття та зміни в ставленні жінок можуть допомогти їх чоловікам залишитися тверезими.

Зміни у ставленні до чоловіка лише один елемент в узгодженні високої амбівалентності подружніх стосунків; зміни у самоставленні жінок – другий необхідний елемент. Коли жінка досягає результатів і бачить себе такою, яка змінилася на краще, вона продовжує гармонізувати руйнівну амбівалентність, прокладаючи шлях до примирення з собою. Дружини алкоголіків узгоджували своє минуле і теперішнє з майбутнім на стадії зниження амбівалентності незалежно від того, чи вони залишились в шлюбі, чи розірвали його.

Отже, минуле перетворюється через узгодження з теперішнім, в якому діють нові принципи усвідомлення себе як дружини, свого чоловіка і свого життя. Примирення з амбівалентним досвідом дружини алкоголіка дає можливість жити без напруги. Вміння жінки прощати собі та іншому дозволяє рухатись вперед з усвідомленням збалансованості амбівалентності.

*Переживання змін* як гармонізація амбівалентності – четверта стадія у становленні дружини алкоголіка. Проблема змін, трансформації

амбівалентності йде рука об руку з її врегулюванням, узгодженням взаємовиключних суперечностей.

Дружині алкоголіка важливо усвідомлювати гармонію власної амбівалентності в набутті нових якостей особистості, в узгодженні добра зі злом, у переживанні щасливого життя. Жінка в процесі психологічного консультації боролася заради осмисленого буття, свого духовного інтегрованого Я. Це перший напрямок переживання змін. Труднощі та їх подолання на шляху врегулювання амбівалентності роблять цих жінок реально добрими і відповідальними. Другий напрямок, в якому усвідомлюється гармонія амбівалентності дружини алкозалежного чоловіка – це переживання взаємозв'язку добра і зла, яке не могло здійснитися без її зусиль. Дружина алкоголіка «відпускає» жахливі часи свого життя, не звинувачує чоловіка повністю, бо сама переживала співзалежність. Висока амбівалентність жінки з травмуючої трансформується у конструктивну властивість, що сприяє її особистісному зростанню. Третій напрямок, в якому відбувається усвідомлення гармонійної амбівалентності дружини алкозалежного чоловіка, є переживання благополуччя та щасливої долі. Жінки впевнені, що їх життя покращилось, вони мають більше життєвих виборів і додаються собі.

Отже, завдяки трансформації високої амбівалентності через її врегулювання, узгодження відбувається самовдосконалення дружини алкоголіка. Ці жінки вийшли з співзалежності і практично створили нове для себе життя. Звичайно, не до всіх жінок одразу приходить такий успіх, оскільки не всі вони мають рівні можливості на цьому шляху. Але жінки, які намагаються йти вперед, особистісно зростають і живуть більш радісно.

**Висновки.** Пристосування до алкоголізму партнера стає післяшлюбним феноменом з посиленням амбівалентних взаємовиключних суперечностей як у зовнішньому, так і у внутрішньому світі жінки. Узгоджена амбівалентність особистості є важливою ознакою її благополучного життя. Варто навчитися усвідомлювати досвід переживання високої деструктивної амбівалентності особистості та бути здатними її врегулювати. Нами описані чотири стадії становлення амбівалентності дружини алкоголіка в процесі психологічного консультації. Завдяки трансформації високої амбівалентності шляхом її узгодження відбувається самовдосконалення дружини алкоголіка, яка вийшла з співзалежності шлюбних взаємин і практично створила для себе нове життя.

Процес одужання дружини алкоголіка в процесі психологічного консультації від співзалежності шлюбних амбівалентних стосунків супроводжується певним напруженням сил і, що найважливіше, оптимізмом жінки на процес змін у своєму житті, що буде нами у подальшому досліджуватися діагностичними методами.

### Література

1. Денисенко І. Д. Моделювання поведінки особистості в сучасних соціокультурних контекстах: методологічні засади та перспективи / І. Д. Денисенко // Науковий вісник. Серія «Філософія». – Харків: ХНПУ, 2015. – Вип.45 (частина І). – С. 205 - 214, DOI 10.5281/zenodo.22419.
2. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція : навч. посіб. / Т. М. Зелінська. – К.: Каравела, 2010. – 256 с.
3. Asher R. Women with alcoholic husbands: ambivalence and the trap of codependency / Ramona Asher Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1992. – 240 p.

### References

1. Denysenko I. D. (2015). Modelyuvannya povedinky osobystosti v suchasnykh sotsiokul'turnykh kontekstakh: metodolohichni zasady ta perspektvy [Modeling of the behavior of the personality in contemporary socio-cultural contexts: methodological principles and perspectives]. Kharkiv: KhNPU, 45 (ukr).
2. Zelins'ka T. M. (2010). Ambivalentnist' osobystosti: teoriya, diahnostyka i psykhokorektsiya [Ambivalence of personality: theory, dianostics and psychocorrection]. K.: Karavela, 256 (ukr).
3. Asher R. (1992). Women with alcoholic husbands : ambivalence and the trap of codependency. University of North Carolina Press, 240 (eng).

### АМБИВАЛЕНТНЫЙ ПУТЬ СТАНОВЛЕНИЯ СУПРУГИ АЛКОГОЛИКА

Зелинская Татьяна, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии та психотерапии, НПУ имени М. П. Драгоманова, ул. Пирогова, 9, 02000 г. Киев, Украина, sharlize@ukr.net

*Автором проанализирован амбивалентный путь становления жены алкоголика в пределах авторской личностно-интегративной концепции амбивалентности личности. Автор рассматривает образ жизни жены алкоголика через феномены созависимости и деструктивности супружеских амбивалентных отношений, циклы самосоздания и самоуничтожение личности жены алкоголика. Обосновано этапы становления амбивалентности жены алкоголика и направления согласования, гармонии интенсивной амбивалентности личности этой женщины.*

**Ключевые слова:** амбивалентность личности; высокая амбивалентность отношений супругов; образ жизни жены алкоголика; осложненный алкоголизмом брак; персонализация жены алкоголика; созависимость жены алкоголика; циклы самосоздания и самоуничтожение жены алкоголика; этапы становления амбивалентности жены алкоголика.

### ALCOHOLIC WIFE'S AMBIVALENT WAY OF LIFE

Zelinskaya Tatyana, Doctor of Psychology, Professor of General and Social Psychology and Psychotherapy, NPU Dragomanov University, 9 Pirogova Str., 02000 Kiev, Ukraine, sharlize@ukr.net

*The article analyzes the ambivalent path of becoming the wife of alcoholic within the author's personal-integrative concept of ambivalence. Ambivalence of the personality shows in interpersonal relationships, including marriage. Men with alcohol dependence are prone to explanation of their destructive behavior due to strained relationship in marriage. The inadequacy of these men increases in their wives self-incrimination, feeling guilty for the bad marriage that promotes the formation of co-dependence in it and high ambivalence of relations.*

*The author examines the way of life of the wife of alcoholic due to phenomenon of co-dependence, destructiveness of marital ambivalent relations, cycles of self-creation and self-destruction of the personality of these women as marital psychological patterns. Coordinated human ambivalence is an important sign of personal safety. It is worth learning to understand the experience of having the destructive ambivalence and being able to settle it. It has been revealed the formation of alcoholic's wife four ambivalence stages in the process of psychological counseling. It has been explained directions of coordination, harmony of destructive ambivalence of this woman. The problem of change, transformation of ambivalence is going along with the agreement of its mutually exclusive contradictions. Due to the transformation of the high ambivalence by means of coordination, self-improvement of wives of alcoholics happen which comes from the codependence of marital relations and building a new life for itself. High ambivalence of this woman is transformed from traumatic into constructive personal feature. The recovery of the wife of alcoholic during the psychological counseling from the co-dependence of marital ambivalent relationship is accompanied by making strong efforts and optimism.*

**Keywords:** ambivalent personality; codependence of wife of alcoholic; cycles of self-creation and self-destruction; high ambivalence relationship of couple; lifestyle; personalization; stages of ambivalence formation of wife of alcoholic.