

МОДЕЛІ ВИХОДУ КРАЇН ІЗ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОЛИШНЬОГО СРСР У ПОРІВНЯННІ З ПСИХОАНАЛІЗОМ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Анотація

Залежна поведінка - це складне явище, яке включає як індивідуальні психологічні механізми, так і соціальні структури. Ця стаття розглядає моделі залежної поведінки країн колишнього СРСР та здатність або відсутність їх виходу в автономне становище. Особливий акцент робиться на ролі осуду як елемента, що утворює залежну поведінку, що є вираженням Супер-его в психоаналітичній моделі З.Фрейда (Freud, 1923). У суспільствах, де механізм засудження відіграє домінуючу роль, залежність посилюється, оскільки люди змушені дотримуватися колективних норм, не маючи можливості сформувати автономну ідентичність (Klein, 1946). Цей психоаналітичний підхід може бути перенесений на функціонування країн колишнього СРСР та СНД, де система жорсткого Супер-Его утворила авторитарні моделі взаємодії, придушуючи ініціативу та здатність до автономного об'єднання. Як результат, залежна поведінка фіксується не лише на рівні індивідуальних стратегій, а й у державних установах, що підтримує патерналізм та очікування зовнішньої допомоги замість розвитку незалежності.

На прикладі України проаналізовано, як зміна моделі ідентичності через повагу до кожного громадянина, визнання його думки та прийняття різниці в поглядах може сформувати незалежність держави. Це можливо через інтеграцію автономних утворень, здатних до діалогу та співпраці, коли, не побоюючись осуду та репресій, є можливість отримати свій власний стиль мислення та сформувати ідентичність. Важливо відмітити, що цей аналіз спрямований на осмислення вбудованих структур мислення, які продовжують здійснювати вплив на суспільство, які досі формують нашу систему і від якої ми можемо звільнитися або ні.

Ключові слова: залежна поведінка, осуд, ідентичність, війна, жорстке Супер-Его, насадження єдиних принципів мислення у пострадянських країнах.

MODELS OF COUNTRIES' ESCAPE FROM DEPENDENCE ON THE FORMER
USSR IN COMPARISON WITH THE PSYCHOANALYSIS OF ADDICTIVE
BEHAVIOR

Abstract

Dependent behaviour is a complex phenomenon that includes both individual psychological mechanisms and social structures. This article examines the models of dependent behaviour in the countries of the former USSR and their ability, or lack thereof, to achieve autonomy. Particular emphasis is placed on the role of condemnation as a factor that shapes dependent behaviour, which is an expression of the superego in Freud's psychoanalytic model (Freud, 1923). In societies where the condemnation mechanism plays a dominant role, dependency is intensified because people are forced to adhere to collective norms without having the opportunity to form an autonomous identity (Klein, 1946). This psychoanalytic approach can be applied to the functioning of the countries of the former USSR and the CIS, where systems of condemnation and rigid Superegos have created authoritarian models of interaction, suppressing initiative and the ability to form autonomous unions. As a result, dependent behaviour is manifested not only at the level of individual strategies, but also within state institutions, which foster paternalism and the expectation of external help rather than the development of independence. Using Ukraine as an example, we analyse how changing the identity model through respect for each citizen, recognising their opinion and accepting differences in view can help form the independence of the state. This is possible through the integration of autonomous entities capable of dialogue and cooperation, where individuals can develop their own way of thinking and form an identity without fear of condemnation and repression. It is important to note that this analysis aims to understand the embedded structures of thought that continue to influence society and shape our system, from which we may or may not be able to liberate ourselves.

Keywords: dependent behaviour, condemnation, identity, war, rigid Superego, imposition of unified thinking principles in post-Soviet countries.

Вступ
Повномасштабна війна зробила вихід із залежності з колишнім Радянським Союзом і пострадянським мисленням незворотним. Однак внутрішні проблеми (питання мови, корупція, втома від війни) можуть стати нашим слабким місцем. Соціальні системи, сформовані за умов тоталітарного контролю, залишають глибокий слід у колективній психіці. Колишній Радянський Союз створив модель взаємодії між індивідом та державою, у якій переважали патерналістські та авторитарні механізми впливу. Ця модель функціонування багато в чому нагадує динаміку залежних сімейних структур, де одна зі сторін виконує роль домінуючого контролюючого суб'єкта, а інша

- підлеглого, позбавленого автономії. Такий стан багато в чому відповідає динаміці залежного розладу особистості, який характеризується інфантильністю, покірністю, надмірною потребою в турботі та страхом відкидання (Khantzian, 2003; Schimmenti&Caretti, 2016; Heinzetal., 2021). Сутність цього розладу полягає у глибокому порушенні саморегуляції: труднощах із контролем афекту, заниженій самооцінці, дефіциті автономного прийняття рішень (Brand et al., 2019; Peralesetal., 2020). У політичному контексті така модель легко переноситься на взаємини між державою (як «усюдисущим батьком») та громадянином (як залежною дитиною), де осуд використовується як ключовий інструмент контролю та формування покірності. Згідно з сучасними психодинамічними моделями (Brandetal., 2019; Peralesetal., 2020), поведінкова залежність виникає внаслідок переходу від мотивації до автоматизованої реакції, що підтримується через негативне або позитивне підкріплення, а також зниження когнітивного контролю. У таких умовах осуд і соціальний сором перетворюються на внутрішні регулятори поведінки, які паралізують ініціативу та підтримують інерційність у свідомості.

Порушення саморегуляції часто коріниться в удіячій психологічній травмі, яка формує схильність до дисоціації, компульсивної поведінки та залежності (Carettietal., 2018; Rogersetal., 2021). Це, своєю чергою, посилює ідентифікацію із зовнішнім джерелом сили, у випадку пострадянських країн - з «москвою» як «центром». Така залежність, будучи глибоко вкоріненою у свідомості, відтворюється на рівні культурних практик, політичних рішень і міжособистісної поведінки.

Вихід із залежності потребує жорсткого розриву, пошуку нових сенсів та підтримки з боку «здорового оточення» (в даному випадку – тих, хто зміг перемогти свою залежність від авторитарної держави). Тому що, якщо ми не зможемо протидіяти старим наративам підкореного, то можемо зіткнутися з рецидивом минулого.

У творі «Я і Ід» (Freud, 1923) Фройд представляє концепцію супер-его, яка відповідає за внутрішній голос переконання, а у роботі «Цивілізація та її невдоволення» (Freud, 1930) осуд розглядається як механізм, який підтримує соціальний порядок, але також спричиняє невроз. В його роботі «Вступ до нарцисизму» (Freud, 1914) відзначається, що засудження може бути прогнозуванням внутрішньої вини. Засудження інших часто є проекцією внутрішніх конфліктів, пов'язаних і спричинених Супер-Его. Анна Фройд у творі «Я та захисні механізми» (Freud, 1936) детально описує «проекцію», «реактивне утворення» та «раціоналізацію», які пов'язані з осудом. У творі «Невротична особистість сучасності» (Horney, 1937) Карен Хорні розглядає осуд як спосіб проектувати свою невизначеність на інших, як метод уникнення тривоги. Ключовою ідеєю осуду є те, що він може бути формою невротичного захисту, пов'язаного зі страхом не відповідати ідеалу. У статтях «Заздрість і вдячність» та «Кохання, провина та репарація» Кляйн (Klein, 1946) також розглядає засудження як частину ранніх механізмів захисту ділення світу на «добро» і «зло», де

засуджений об'єкт стає «поганим», а іншій «чистим». Жак Лакан вивчав осуд на семінарі «Етика психоаналізу» (Lacan, 1986) і відмітив, що осуд пов'язаний з символічним порядком, нормами суспільства та фігурою «Великого Іншого».

Вільгельм Райх у роботі «Характер і осуд у «структурі персонажів» пов'язує осуд із характером, при якому людина звинувачує зовнішні обставини (батьків, суспільство, друзів, державу) у своїх проблемах (Reich, 1933). Будь-які спроби інших оточуючих запропонувати підтримку можуть викликати осуд. Сприйняття світу в крайнощах: «Я жертва, вони винні» або «якщо я не ідеальний, то я абсолютно поганий»; до цього приєднується негативне ставлення до авторитетів, що виправдовує відмову людей від соціальної адаптації, засудження всіх є ознакою труднощів з інтеграцією «хорошого» та «поганого» у об'єктних відносинах та може бути пов'язано з анальною фіксацією, коли людина схильна до контролю, перфекціонізму, жорсткості, як способі проекції «поганих» частин себе на оточуючих і може бути захистом від внутрішньої вразливості, пов'язаної з нестійкою самооцінкою.

Розглянемо засудження як механізм управління психоаналітичною моделлю Супер-Его на рівні суспільства (Freud, 1923). «Хтось за мене це вирішить, і своє життя довіряю іншим, бо я слабкий та безпорадний. Бо слабких ніхто не буде ображати або обманювати». Осуд у людини з невротичною структурою особистості зазвичай носить епізодичний характер. Він здебільшого і пов'язаний з почуттям провини та якісь моральними принципами. Але осуд у межовій структурі частіше є хронічним. Він заснований насприйнятті людей виключно у чорно-білому кольорі, а також на їхній ідеалізації або, навпаки, на їхньому знеціненні. У структурі психотичній засудження викликає параноїдне ставлення до всього навколишнього світу, тобто відчувається, як: «всі проти мене».

Мета дослідження полягає в аналізі зв'язку між порушеннями у дитячо-батьківських відносинах і формуванням залежного стилю мислення аналізі того, як це проявляється у міжособистісній поведінці, в політичних, соціальних та культурних моделях країн пострадянського простору. Особлива увага приділяється феномену осуду як інструменту колективного контролю та підтримки регресивного стану, який перешкоджає індивідуалізації, самовираженню та праву на власне мислення.

Результати та їх обговорення

Наша гіпотеза базується на припущенні, що вплив авторитарного мислення дорослого у дитячо-батьківських відносинах призводить до пригнічення альтернативних варіантів функціонування, витіснення особистого стилю мислення. У цьому контексті пострадянська культура багатьох країн СНД функціонує за логікою залежної родинної системи, де «москва» відігравала і часто продовжує відігравати роль тотального батька, а республіки - інфантильних дітей, позбавлених суб'єктності.

В умовах авторитарного стилю виховання, дитина зазнає труднощів із розпізнаванням і вираженням власних сенсорних відчуттів. Це, у свою чергу, пригнічує формування автономного мислення, а також знижує здатність

до ініціативної поведінки. Сенсорна помилка або невідповідність сигналу очікуванням матері призводить до емоційного осуду з її боку. Такий досвід формує в дитини схильність до інтроекції зовнішнього оцінювання, що поступово стає частиною внутрішнього регуляторного механізму. У результаті, мислення дитини втрачає гнучкість, а потреба в зовнішньому схваленні починає домінувати над власною оцінкою ситуації. Ці дані стали основою для розширеного психоаналітичного аналізу в контексті пострадянських культурних моделей, де подібна авторитарна динаміка мікрорівня (родини) відтворюється на макрорівні політичної взаємодії між державою та громадянином.

Глибокий таламічний зв'язок між матір'ю та дитиною є одним із ключових механізмів розвитку залежності (Grygorieva, 2018). Якщо такі зв'язки формуються в ранньому дитинстві, це може пояснити як далі працює механізми залежної поведінки. Це підтверджує гіпотезу, що сприйняття матері дитиною будується на рівні несвідомих сенсорних реакцій, які впливають на її подальшу самостійність. Коли мати не готова прийняти незалежне мислення дитини, формується авторитарна модель залежних відносин, яка блокує її автономність. Якщо мати не приймає іншу точку зору, дитина може пригнічувати свої бажання, підкоряючись рішенню матері, міркуючи так: «Моя думка буде засуджена, я помиляюсь і я це знаю». Авжеж дитина не може мислити, як її мати, тому вона не впевнена у своїх діях. Це викликає постійне бажання радитися з матір'ю або, навпаки, конфліктувати з нею на знак протесту. В обох випадках формується внутрішній конфлікт, який може призвести до емоційного ступору або імпульсивної поведінки «всупереч усьому». Мати дає дитині життя та право на існування, проте, якщо мати має авторитарні якості, то вона може заблокувати розвиток дитини на будь-якому етапі. Навіть у момент зачаття та подальшого народження, далі у процесі дорослішання, на етапі формування її самостійності та під час створення власної сім'ї. Часто мати сприймає дитину як особистий ресурс і використовує її відповідно до своїх потреб та можливостей.

Однією з ключових структур, що порушується у людей із залежною поведінкою, є мезолімбічна система, яка відповідає за відчуття винагороди та задоволення. У людей із залежністю ця система характеризується підвищеною активністю. Саме це спричиняє постійне прагнення повторювати залежну поведінку для отримання задоволення. Сучасні дослідження з'ясували, що у людей із залежністю спостерігаються зміни в префронтальній корі, яка відповідає за прийняття рішень, а також за контроль над поведінкою та оцінювання наслідків. У таких людей ця область мозку може бути менш активною, що ускладнює боротьбу з імпульсивними рішеннями та знижує здатність до раціонального аналізу ситуації. Коли мати не бажає сприймати відмінний від власного спосіб мислення своєї дитини, вона позбавляє її права на власні бажання та всіляко їх ігнорує. Як наслідок, дитина вчиться ігнорувати власні потреби, тому що будь-яке самостійне мислення сприймається як неправильне або небезпечне. Цей механізм створює систему порушеної самостійності, в якій мислення «як хочеться» стає недозволим. Мислення «як потрібно» (імітація авторитарного

дорослого) не є автентичним, адже в ньому відсутня нейрофізіологічна складова особистого вибору. Через це в сім'ях, де є члени із залежністю (наприклад, наркозалежністю), часто спостерігаються симбіотичні відносини, побудовані на страху відокремлення.

У таких діадах залежність підтримується не лише фізіологічно, а й емоційно, створюючи замкнене коло контролю та підкорення. За аналогією з авторитарною матір'ю формується і авторитарна політична система. У країнах, які довго перебували під контролем сильнішого політичного «опікуна», формується звичка до підкорення. Якщо суспільство не має досвіду самостійності, воно може сприймати авторитарну владу як «природного лідера», що позбавляє громадян відповідальності за власне майбутнє. Таким чином, як у сім'ї, так і в державній політиці залежність формується через страх незалежності та неспроможність усвідомити себе окремою самостійною одиницею.

Отже, ми можемо зробити висновок, що формування авторитарної політичної системи дуже схоже на формування стосунків дитини з авторитарною матір'ю. Саме тому у пострадянських країнах «дітей матері СРСР» індивідуальна ідентичність була майже повністю пригнічена, а колективна ідентичність була утворена за допомогою суворої авторитарної «материнської» фігури держави, яка не дозволяла автономний розвиток. Сформоване жорстке Супер-Его, буляк внутрішній моральний суддя особистості, що використовувалося як механізм утримання та контролю.

Коріння цієї системи уходять у більшовицьку модель, яка ґрунтувалася на придушенні автономії та фіксуванні людини у залежному становищі. Ми розглянемо цю залежність, як модель свідомості, в якій неможливість самостійного мислення робить людину бранцем зовнішніх авторитетів, тримає людину в стані недорослішання, блокує право на автономність та обмежує розвиток свідомості на рівні ранніх психологічних структур. У контексті пострадянського простору особливо актуальним є аналіз залежного типу мислення, який значною мірою зумовлений як історичним тоталітарним спадком, так і ментальними установками, притаманними колективній свідомості. У подібних умовах особистість не здатна самостійно приймати рішення без зовнішнього схвалення, що формує глибоку залежність від авторитетів або соціальних структур.

Згідно з сучасними дослідженнями, залежний стиль поведінки пов'язаний з потребою у винагороді й схваленні з боку інших, що, у свою чергу, підсилює тривожність при загрозі осуду або втрати стосунків. У поведінці проявляється тенденція страху бути відкинутим. Це нерідко призводить до утримання навіть токсичних чи насильницьких взаємин, що особливо помітно у міжособистісній динаміці. Саме тому розгляд пострадянського типу мислення як своєїрідної колективної «аддикції» до патерналізму, зовнішнього схвалення та уникання відповідальності є ключовим для розуміння культурної трансформації сучасних посттоталітарних суспільств.

Ключ до подолання залежної поведінки - це створення умов для формування стійкої індивідуальної ідентичності. У нашому контексті це означає

розвиток культури з повагою до відмінностей. Побудови горизонтальних структур взаємодії замість авторитарних схем. Усвідомлення цінності кожного громадянина як суб'єкта, а не об'єкта контролю.

Розглянемо цей процес з точки зору системи порушення індивідуальності в країнах колишнього СРСР, де жорсткі ієрархічні структури створювали єдину ідентичність, обмежуючи автономне мислення громадян.

«Формування так званої «імперської людини» або узагальненого образу «росіянина» в історії Росії не було природним етапом історичного розвитку, а радше результатом жорстко централізованої державної політики. Цей процес відзначався елементами примусу, масштабної уніфікації та системного тиску на етнокультурні спільноти, які були інкорпоровані до складу імперії. Централізована влада активно використовувала адміністративно-силові механізми, щоб нівелювати відмінності між національними групами, адаптуючи їх до домінуючої етнокультурної моделі. У результаті цієї політики відбувалося штучне зниження значущості національних ідентичностей під впливом домінантної російської (московської) масової культури. Унаслідок такої політики виникали не гармонійні інтегровані ідентичності, а спрощені, уніфіковані субетнічні типи, які умовно позначалися як «малорос», «малополяк», «малогрузин» тощо. Це свідчить про радше зовнішню, формальну інтеграцію, ніж про реальне створення цілісної імперської нації. Такий підхід до націєтворення залишив глибокий слід в історичній пам'яті народів, що перебували під владою імперських структур, і досі залишається предметом обговорення в контексті постколоніального дискурсу»(Ksenzhyk, 2010).

Радянський Союз часто називали Росією, хоч насправді це був конгломерат національностей, яким, поєднуючи грубий примус та культурні поступки, управляла Москва. Більшу частину радянської ери керівництво здійснювали з позиції сили(Plokhу, 2019).

У залежній поведінці країн колишнього Радянського Союзу було насадження єдиних принципів мислення. Це дуже схоже на модель матері, яка є авторитарною і не дає права діяти самостійно. Ця система може бути змінена у справі, коли дитина (країна) може бути помітною для матері та зможе постійно утримувати свою особистість.

Самостійність сприймалася як загроза цілісності системи. У контексті психології прив'язаності, самостійність у відносинах відбувається не через зміну положення матері (або держави), а через стійке утворення ідентичності дитини (або нації). Сама авторитарна мати не може ухвалити самостійність, але вона може змиритися з нею, якщо дитина продемонструє впевнений прояв своєї індивідуальності.

Цей процес можна побачити на прикладі країн Балтії та Польщі, на які історично впливали Російська імперія та СРСР. Їм вдалося сформувати стабільну ідентичність та вийти з залежної моделі. Вони побудували системи, в яких індивідуальність громадян та політична автономія держави стали головними цінностями.

Україна перебуває в аналогічному процесі, зіткнувшись із опором старих авторитарних моделей.

«Здобуття Україною незалежності, ставши епохальним досягненням українського народу, було не самоціллю, а суворою перевіркою спроможності на самовираження і реалізацію закладених в нації потенційних можливостей поступального розвитку»(IndependenceofUkraine, 2011).

Ми розробляємо нову ідентичність на основі поваги до різноманітності думок та права на автономне існування кожного, але стикаємося з регресією, яка повторюється, повертаючись до стану, в якому особиста відповідальність замінюється залежністю від зовнішнього «батька»-держави, ідеології або авторитетних діячів.

Звільнення з цієї моделі вимагає усвідомлення глибини її впливу. Ми спробуємо проаналізувати, як саме ця конструкція формувалася у інших країнах, які механізми її підтримують та які існують шляхи виходу з неї.

Нажаль, наше керівництво в 1990-х та 2000-х роках не повністю усвідомлювало необхідність захисту своєї незалежності та сподівалося, що нас захистять якісь інші сильні країни. Приклад цього - Будапештській Меморандум 1994 року, згідно з яким Україна відмовилась від ядерної зброї в обмін на гарантії безпеки. Знищення зброї та демонстрація нездатності самостійно захищати свою незалежність, відмова від власного захисту з точки зору психоаналізу, можна трактувати як символ послаблення кордонів власного «Я». Коли країна відмовилась від одного з головних інструментів для забезпечення своєї суб'єктності - свого ядерного арсеналу, сподіваючись на захист ззовні, це продемонструвало модель залежної поведінки. Після 1991 року, не будучи у НАТО, ми сподівались виключно на зовнішні сили (Захід, міжнародні організації), які повинні були гарантувати нашу безпеку.

«Верховні Ради союзних республік, обрані весною 1990-го року на хвилі суспільних настроїв і надій, були налаштовані на серйозні, радикальні реформи. Правда, реформи різного ступеня радикальності та без чіткого й ясного плану дій, кінцевих цілей і моделей»(Geiets, 2006).

Залежний пацієнт також шукає особу, яка візьме на себе функцію з його захисту та відповідальності за нього. У психоаналізі процес звільнення від залежності починається з усвідомлення суб'єктності, усвідомлення права на свою власну думку, на межі суб'єктності та здатність це захищати.

У 2014 році стало зрозуміло, що зовнішні гарантії не працюють без внутрішньої сили. Без власної внутрішньої сили такі гарантії виявилися неефективними на момент справжньої кризи. В перші дні повномасштабного вторгнення, були спроби погодитися з Росією щодо повного захоплення України, і деякі державні та інші структури цього хотіли. А, з іншого боку, з'явилася самодосконалість людей, які хотіли захистити свою незалежність. І це допомогло зробити перші кроки для відчуття нашої унікальності та необхідності захищати себе. Фактичне створення власного «Я» почалося через боротьбу, протистояння та самовизначення нашої суб'єктності, зірвало плани капітуляції.

У терапії залежні пацієнти часто проходять через період протистояння тиску залежності. Україна почала активно будувати свою суб'єктність через збройний військовий опір. Це нагадує процес становлення особистості, коли людина вперше усвідомлює себе незалежною від інших. Це - процес, коли людина починає демонструвати свою власну думку та стиль мислення, що відрізняється від мислення тих, від кого вона залежала. Країна, ставши на боротьбу за свою незалежність, стала помітною, оголосивши свій стан, який може бути незалежним. Але ключовим моментом позбавлення від залежності є здатність відійти від радянського менталітету.

Радянський Союз був своєрідним «батьком», який контролював залежних дітей - Союзні Республіки. Розпад СРСР розпочав процес роз'єднання та індивідуалізації, коли «діти», кожен по своєму, почали усвідомлювати свою суб'єктність і намагалися вийти з симбіотичних відносин. Балтійські республіки (Литва, Латвія, Естонія) змогли захистити свою самостійність завдяки формуванню національної ідентичності. Вони не сприймали себе як частина єдиного радянського тіла. Так, у них була свіжа історична пам'ять про незалежність (1918–1940). У 1980-х роках національні визвольні рухи («Саюдіс» у Литві, народні фронти Латвії та Естонії) посилилися, що мобілізувало суспільство для боротьби за незалежність. Приклад цього - організований в 1989 році «балтійська ланцюг», мирна акція протесту, під час якої близько 2 мільйонів людей сформували живий ланцюг через усі три республіки.

З точки зору психоаналізу це можна трактувати як прагнення до самостійності за допомогою колективних дій. І найважливішим етапом цього, стало офіційне юридичне проголошення незалежності. Спочатку в 1990 році Литва оголосила про незалежність, незважаючи на тиск Москви. Потім Латвія та Естонія. Протистояння викликало «батьківське покарання», коли Росія намагалася придушити ці процеси, наприклад, у Вільнюсі в січні 1991 року. Однак міжнародна підтримка та прагнення народів Балтійських держав до незалежності допомогли вистояти. У психоаналізі це можна порівняти з фазою конфлікту, коли залежність стикається з тиском ззовні, але зберігає своє положення. Після перевороту в Москві, Балтійські республіки швидко інтегрувались у західні структури. Це схоже на встановлення нової незалежної ідентичності.

Так само тільки внутрішні сили зможуть врятувати Україну, і лише шлях утворення особистості кожного громадянина України може допомогти у формуванні сепарації від старого менталітету.

«Політичне кредо саме по собі ще не створює нації. У нації може існувати кредо, але душа нації – це дещо інше, і вона визначається спільною історією, традицією, культурою, спільними героями і лиходіями, перемогами і поразками»(Huntington, 1994).

Зараз Україна проходить через стадію сепарації від колишніх залежностей, як зовнішніх, так і внутрішніх. Тільки через боротьбу з інтроецированими структурами, які можуть утримувати в старих моделях мислення, і лише через особисту суб'єктність кожного можна прийти до колективної суб'єктності. Це

довгий, але неминучий процес.

«Цілком зрозуміло, що для успішного сходження у світовому співтоваристві Україна як незалежна держава має усвідомити себе в широкому геополітичному контексті, ретельно врахувати провідні тенденції розвитку цивілізації та розробити відповідну стратегію свого бажаного становища в континентальному і світовому вимірах»(Kudryachenko, 2006).

Більшовицька стратегія у 1917-1922 роках нагадує поглинання «материнським об'єктом», де Україна намагалася сепаруватися, але була придушена. Ця теза добре лягає на психоаналітичну модель залежної поведінки, де суб'єкт прагне до свободи, але стикається з системою, яка придушує. Суб'єкт маніпулюється через страх та хибні обіцянки, втрачає самостійність та змушений «повернутися» у залежні стосунки.

Ситуація в Україні в 1917-1922 роках була надзвичайно хаотичною: кілька сил боролися за владу, кожна зі своїми цілями та методами. Українська народна республіка (УНР), анархісти та білі, як різні діти однієї родини, які намагалися здобути незалежність від «матері»(Shevel, 2016).

Чому більшовики перемогли? Вони були краще організовані. Вміло стравлювали своїх ворогів одне з одним, вони змогли об'єднати економічні, військові та політичні ресурси. Більшовицька стратегія як «поглинаюча мати» в психоаналітичній терапії залежної поведінки розглядається як патологічна прихильність до «материнського об'єкта», яка забезпечує підтримку, але при цьому не дозволяє суб'єкту набути автономії і карає за спроби відокремитись, створює ілюзію свободи, але насправді посилює залежність.

Як результат, усі вони зазнали поразки від більшовиків, яким вдалося використовувати як військову силу, так і політичні маневри. Більшовики «захопили» Україну, використовуючи типові механізми залежних відносин, які добре описані в психоаналізі. Спокушання через обіцянки («Ми дамо вам свободу, захистимо та будемо піклуватися про вас»), обіцянки «Землю селянам, фабрики працівникам!» - це аналог утворення залежних відносин через «ідеалізацію об'єкта». Маніпуляція страхом («Якщо ви не з нами, то ви помрете»), де більшовики створювали відчуття, що без них Україна приречена на хаос. У терапії залежності це схоже на психологічне утримання: «Ти не зможеш жити без мене». «Відокремлюй та пануй!» (розділення дітей між собою). Більшовики стравлювали між собою націоналістів, білих та анархістів. У терапії залежної поведінки це схоже на динаміку трикутника Карпмана (жертва - агресор - рятівник), де ролі постійно змінюються. Далі йде поглинання та руйнування самостійності («Ти - частина мене»). Це схоже на ситуацію з залежною дитиною, яка більше не чинить опір, оскільки ця боротьба призвела лише до болю і починає раціоналізувати свою залежність («може, так і краще, ніж хаос»). У той же час був втрачений контакт із власною автономною ідентичністю. Україна офіційно залишалася республікою, але фактично контролювалася Москвою. Україна після 1922 року стала як дитина, яка стала співзалежною.

Розглянемо тепер стратегію виходу Польщі від залежності від Російської

імперії після багатолітньої окупації (Польща була поділена між Росією, Німеччиною та Австро - Угорщиною, але поновити її окупацію у той час могла лише більшовицька Росія). Під російським контролем більша частина Польщі перебувала з кінця 18 століття, коли була остаточно розділена Річ Посполита.

У терапії залежна людина часто переживає «момент прозріння», коли вона усвідомлює, що більше не може продовжувати жити у старому форматі. У політичному сенсі цим моментом для Польщі стала Перша світова війна: Росія, Німеччина та Австрія-Угорщина були ослаблені, що дозволило полякам побачити можливість звільнення. Як пацієнт, який шукає незалежності, Польща почала балансувати між зовнішніми силами, не прикріплюючись до жодної сторони. Радянська Росія намагалася повернути Польщу у залежний стан, як старий об'єкт залежності. Польща використовувала стратегію розриву.

«Ризький мирний договір» між Польщею та РСФСР, підписаний у 1921 році, став символом формування «кордонів особистості». Вони залишалися незмінними до 1939 року, поки Німеччина та СРСР знову не поділили країну. Розгром червоної армії під Варшавою у 1920-у році, який увійшов в історію під назвою «Диво на Віслі» став вирішальним моментом у розриві залежності Польщі від Росії. Юзеф Пілсудський свідомо не укладав союзи з великими державами; це можна порівняти з тим, як пацієнт цілком усвідомлює що він в першу чергу відповідає сам за себе. Як і в терапії, головними факторами успіху стало цілковите усвідомлення своєї суб'єктності, розрив з окупантом та встановлення надійних кордонів з ним.

Сучасний стан пострадянських країн можна розглянути через призму залежної поведінки. Це дає змогу зрозуміти, чому деякі з них успішно позбавились від радянського минулого, а інші так і залишилися в стані залежності від Росії. Країни Балтії (Латвія, Литва, Естонія) зробили швидкий та «шоковий відрив». Вони досить мирно вийшли з СРСР, але згодом та й досі борються із постійними загрозами з боку Росії. По-перше, щоб мінімізувати загрозу російської військової агресії, вони швидко увійшли в НАТО та ЄС. Країни Балтії майже повністю позбулися радянського минулого, змусили піти російські війська та впровадили європейську економічну модель.

Повторити шлях Балтійських держав та м'яко позбутись російського впливу, Україні не судилося. Захищати свій суверенітет їй доводиться на полі бою, одночасно зміцнюючи свою політичну, економічну та культурну незалежність. Коли людина розуміє, що вона залежна, їй доводиться різко позбавлятися зв'язків з «токсичним» оточенням, перебудовувати своє життя, долаючи «ломку» та супротив, знаходити нову спільноту, яка її підтримає в прагненні до незалежності. «Політичні трансформації колишніх авторитарних режимів не завжди означають їх демократизацію - дуже часто відбувається транзит від одного недемократичного режиму до іншого недемократичного типу правління. Досвід політичних трансформацій останніх п'ятнадцяти - двадцяти років переконує дослідників у тому, що наслідком подібних поставторитарних і посттоталітарних транзитів

стає формування „гібридних” політичних режимів»(Bulbenyuk, 2008).

Україна, якщо не знайде внутрішнього балансу, ризикує зіткнутися з внутрішніми конфліктами та розколом суспільства. Вже зараз з'являються лінії розподілу між різними групами населення за їхнім сприйняттям війни. Ті, хто виїхав з країни, можуть стати для України важливим ресурсом, однак вплив їхній буде неоднозначним. Бромберг писав, що «сприйняття Я як цілісного, це ілюзія, яку підтримує перемикання між Я-станами». Тому важливо цінувати кожну частину і знаходити можливість для продуктивної взаємодії цих частин країни в тому числі для створення єдиної ідентичності(Bromberg, 1998). У контексті психотерапевтичного підходу до роботи з его-станами (Watkins&Watkins, 1997) цілісність особистості підтримується через конструктивну взаємодію між різними частинами внутрішньої системи, его-станами. Кожен его-стан має право на існування, власну історію, потреби й цінність, і саме повага до їхньої автономії у поєднанні з діалогом між ними формує інтегроване, стійке Я. Аналогічний підхід можна екстраполювати на соціально-політичну структуру держави. У радянській моделі міжреспубліканських відносин не йшлося про взаємодію автономних «его-станів», республік, як рівноправних частин єдиного цілого. Навпаки, мала місце централізована, тоталітарна модель з ігноруванням і придушенням локальних ідентичностей, національних культур та історій (Plochy, 2015; Snyder, 2010). На відміну від цього, сучасна Україна має можливість формувати внутрішньодержавну систему, в якій різні регіони визнаються як цінні, унікальні елементи цілісного національного організму. Як і в терапії, де інтеграція не означає поглинання, а передбачає діалог і повагу до відмінностей, взаємодія між регіонами України має базуватись на принципах рівності, визнання особливостей і спільної відповідальності за цілісність держави (Yurchuk, 2017). Такий підхід створює сприятливе підґрунтя для розвитку єдиної, стабільної, але водночас відкритої до різноманітності державної ідентичності, в якій центральна система управління спирається не на домінацію, а на взаємоповагу, співпрацю та цінність кожного регіону.

Зараз головний тягар війни несуть на собі ті, хто залишився в Україні. Ті, хто зараз на фронті, це - справжні герої нації, але після війни, як свідчить світовий досвід, вони скоріш за все стикнуться з проблемами післявоєнної адаптації. Треба передбачити, що може виникнути напруженість між тими, хто був у лавах ЗСУ, і тими, хто не був у війську або уникав мобілізації. Можливе також непорозуміння та розбрат між тими, хто виїхав за кордон, та тими, хто залишився в Україні, а також можливі конфлікти між україномовними та російськомовними громадянами країни. За довгий час існування залежності від Росії, у людей майже зникло усвідомлення проблеми, виникла ілюзія певної стабільності, тому багато людей бояться буд-яких змін. Багаторічні економічні зв'язки, достатньо міцні культурні зв'язки також були додатковими важелями впливу Росії на Україну. Повномасштабна війна Росії проти України стала жорстким іспитом, який остаточно знищив міф про «братські народи». Тепер остаточно стало зрозуміло: Росія ніякий не партнер, ніякий не братній народ, з

яким об'єднує спільне минуле, мова та культура, а жорстокий вбивця, окупант та ворог.

«З боку України це насамперед добре відома історикам війна за незалежність, відчайдушна спроба країни, повсталою на руїнах Радянського союзу, захистити право на існування» (Plokhу, 2023).

Проте давня залежність іноді приваблює та закликає назад. Це так само, як і у звичайного пацієнта, є завжди і у держави якісь старі друзі, звички, фільми, пісні, і тут важливо не розпливтися у райдужних спогадах і не повестись на хибний поклик. Відчуваючи економічні складнощі, тривоги, обстріли, руйнування, загибель близьких, масову міграцію, суцільне руйнування мирного, спокійного життя, деякі люди, щоб зупинити війну, хочуть повернути «старі, добрі» відносини з Росією.

Якщо західна підтримка зменшиться, місцеві еліти скоріш за все почнуть шукати компроміс з Росією. Єдине, що зможе врятувати Україну від повернення в залежність від Росії, це інтеграція в ЄС та НАТО. Це своєрідна підтримка терапевтичної групи.

В **ИСНОВКИ**

Отже, як доводить досвід інших пострадянських країн, для України можливі два абсолютно протилежні сценарії: або зміцнення незалежності від Росії, або падіння у минуле. Це можливо лише завдяки сталому розвитку своєї власної національної ідентичності, здатності суспільства обрати інший курс розвитку, змінити модель залежної поведінки. Україна з «споживача безпеки» може перетворитися на повноцінного бізнес-партнера, здатного робити власний внесок у спільну систему оборони та розвитку, який може платити за підтримку ресурсами, забезпечуючи перехід від моделі підпорядкування до системи зрілої взаємодії між державою та її громадянами. Такий перехід означатиме не лише відмову від залежності, а й формування нової суб'єктності, у якій Україна стане активним учасником глобальних процесів, а не пасивним отримувачем допомоги. Втім, ризик «зриву» все одно залишається. Втома від війни, економічні труднощі, соціальна напруга - усе це може стати ґрунтом для повернення до старих моделей поведінки. Самостійність у відносинах відбувається не через зміну положення матері (або держави), а через стійке утворення ідентичності дитини (або нації). Сама авторитарна мати не може надати самостійності, але вона може змиритися з нею, якщо дитина продемонструє впевнений прояв своєї індивідуальності.

Основним викликом у формуванні нової ідентичності може стати створення власної моделі управління державою, з опорою на духовні, культурні цінності усіх регіонів країни, разом із перебудовою самої структури державного апарату. В умовах тісного переплетення та залежності, подібного до симбіотичної сім'ї, точкою виходу має бути усвідомлення власної внутрішньої, горизонтальної системи взаємин. Навчитися інтегрувати всі розрізнені частини в цілісну систему мислення, яка стала би основою державності України. Ці неінтегровані частини можна буквально уявити як частини території України, і фізичні, і ментальні. І

тому головне завдання в час перемир'я - це пошук глибинного смислу, це не лише мова чи віра.

Україна, зіткнувшись із опором старих авторитарних моделей, розробляє нову ідентичність на основі поваги до різноманітності думок та права на автономне існування кожного. Проте, якщо Україна ослабне, а західна підтримка зменшиться, частина політичної еліти та суспільства можуть шукати «компроміси» з Росією. Це означатиме не лише геополітичний розворот, а й фактичне відновлення залежності у формі економічного, енергетичного чи військового контролю. Однак, як показує досвід реабілітаційних груп, справжнє звільнення від залежності можливе лише тоді, коли існує альтернативний шлях розвитку та ресурси для нього. Осуд у пострадянському просторі виконує функцію не лише соціального, але й екзистенційного контролю як страх втратити любов «системи» в обмін на автономність. Залежний стиль мислення призводить до знецінення права на інакшість, що пригнічує будь-які спроби індивідуальної чи колективної сепарації від домінантного мислення.

Сила протиставлення цій моделі була найяскравіше виявлена через феномен українського супротиву, у героїзмі Збройних Сил України, які стали не лише військовою, але й психокультурною силою, що відстоює право на власне мислення мільйонів громадян. У цьому контексті боротьба ЗСУ символізує дорослу, відповідальну позицію, здатну протистояти авторитарному «батьківству» постімперської країни.

Таким чином, через пояснення культурно-психологічних аспектів залежного мислення, ми спробували окреслити перспективи виходу з моделі поглинутої ідентичності, через визнання права навласне Я, власне мислення та власну історичну суб'єктність.

Головний виклик для України - це перехід від моделі залежної поведінки до моделі свідомого партнерства. Це означає відмову від очікувань безкоштовної допомоги, усвідомлення власної відповідальності та здатність до стратегічного планування. Якщо Україна стане суб'єктною державою, здатною інвестувати у власну безпеку та розвиток, тоді вихід з російської сфери впливу стане незворотним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бульбенюк, С. (2008). Проблеми демократизації України: теоретичні та прикладні аспекти. Політичний менеджмент, (3), 62–71.
2. Геєц, С. (2006). Трансформаційні зміни в Україні: переосмислення минулого та міркування про майбутнє. Суспільство і економіка, (3), 33–48.
3. Грабовський, С. (2010). Капітуляція перед боєм. Малоросійський синдром: від Грушевського до Ющенка. Універсум, (1–2), 4–5.
4. Григор'єва, С. В. (2018). Дослідження асиметрії мозку та її впливу на взаємини у діаді «матір-дитина». Актуальні проблеми психології. Т. 3 Консультативна психологія і психотерапія, (14), 324–339. <http://www.apppsychology.org.ua>

5. І. І. Іванов (Ред.), Незалежність України: проблеми, поступ, перспективи. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет.
6. Іванов І.І. (Ред.). (2011). Незалежність України: проблеми, поступ, перспективи. Кам'янець-Подільський національний університет.
7. Кудряченко, А. І. (2006). Геополітичні виклики сучасної України. Стратегічні пріоритети, (1), 167–174.
8. Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>
9. Bromberg, P. M. (1998). *Standing in the spaces: Essays on clinical process, trauma, and dissociation.* The Analytic Press.
10. Christopher, P. P., Stewart, C., Manning, W., Anderson, B. J., Woodruff, A., Monteiro, J., & Stein, M. D. (2022). Risk behaviors among persons civilly committed for opioid use. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 132, Article 108493.
11. Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence.* International Universities Press.
12. Freud, S. (1914). Zur Einführung des Narzißmus. *Jahrbuch für Psychoanalytische und Psychopathologische Forschungen*, 6(1), 1–24.
13. Freud, S. (1923). *Das Ich und das Es.* Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
14. Freud, S. (1930). *Das unbehagen in der kultur.* Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
15. Heintz, H. L., Freedberg, A. L., & Harper, D. G. (2021). Dependent personality in depressed older adults: A case report and systematic review. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 34(5), 445–453.
16. Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time.* W. W. Norton & Company.
17. Huntington, S. P. (1993). The clash of civilizations? *Foreign Affairs*, 72(3), 22–49. http://www.geo.hunter.cuny.edu/courses/geog347/articles/clash_civilizations.pdf
18. Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99–110.
19. Lacan, J. (1986). *L'éthique de la psychanalyse: Livre VII (1959–1960) Le Séminaire.* Éditions du Seuil.
20. Plokhyy, S. (2023). *The Russo-Ukrainian war: The return of history.* Penguin Books, Limited.
21. Schimmenti, A., & Caretti, V. (2016). Attachment, trauma, and dissociation: A psychoanalytic perspective. *Journal of Trauma & Dissociation*, 17(3), 307–322.
22. Shevel, O. (2016). The battle for historical memory in postrevolutionary Ukraine. *Current History*, 115(783), 258–273.
23. Snyder, T. (2010). *Bloodlands: Europe between Hitler and Stalin.* Basic Books.
24. Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (1997). *Ego states: Theory and therapy.* W. W. Norton & Company.
25. Yeung, A. W. K., & Wong, N. S. M. (2019). The Historical Roots of Visual Analog Scale in Psychology as Revealed by Reference Publication Year Spectroscopy. *Frontiers in*

Human Neuroscience, 13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00086>

26. Yurchuk, Y. (2017). Reclaiming the personal: Oralhistory, subjectivity and women's life stories in post-Soviet Ukraine. In M. Koivunen, A. Liljeström, & S. Paasonen (Eds.), *Working with affectin feminist readings: Disturbing differences* (pp. 203–220). Routledge.

REFERENCES

1. Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>
2. Bromberg, P. M. (1998). *Standing in the spaces: Essays on clinical process, trauma, and dissociation*. The Analytic Press.
3. Bulbeniuk, S. (2008). Problemy demokratyzatsii Ukrainy: teoretychni ta prykladni aspekty [Problems of democratization of Ukraine: theoretical and applied aspects] *Politychnyi menedzhment*, (3), 62–71. [In Ukrainian].
4. Christopher, P. P., Stewart, C., Manning, W., Anderson, B. J., Woodruff, A., Monteiro, J., & Stein, M. D. (2022). Risk behaviors among persons civilly committed for opioid use. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 132, Article 108493.
5. Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence*. International Universities Press.
6. Freud, S. (1914). Zur Einführung des Narzißmus. *Jahrbuch für Psychoanalytische und Psychopathologische Forschungen*, 6(1), 1–24.
7. Freud, S. (1923). *Das Ich und das Es*. Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
8. Freud, S. (1930). *Das unbehagen in der kultur*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
9. Heiets, S. (2006). Transformatsiini zminy v Ukraini: pereosmyslennia mynuloho ta mirkuvannia pro maibutnie [Transformational Changes in Ukraine: Rethinking the Past and Thinking about the Future]. *Suspilstvo i ekonomika*, (3), 33–48. [In Ukrainian].
10. Heintz, H. L., Freedberg, A. L., & Harper, D. G. (2021). Dependent personality in depressed older adults: A case report and systematic review. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 34(5), 445–453.
11. Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. W. W. Norton & Company.
12. Hrabovskyi, S. (2010). Kapituliatsiia pered boiem. Malorosiiskyi syndrom: vid Hrushevskoho do Yushchenka [Capitulation before battle. Little Russian syndrome: From Hrushevsky to Yushchenko]. *Universum*, (1–2), 4–5.
13. Hryhorieva, S. V. (2018). Doslidzhennia asymetrii mozku ta yii vplyvu na vzaiemyny u diadi «matir-dytyna» [Research into brain asymmetry and its impact on the relationship in the mother-child dyad]. *Aktualni problemy psykholohii. T. 3 Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*, (14), 324–339. <http://www.appsychology.org.ua> [In Ukrainian].

14. Huntington, S. P. (1993). The clash of civilizations? *Foreign Affairs*, 72(3), 22–49. http://www.geo.hunter.cuny.edu/courses/geog347/articles/clash_civilizations.pdf
15. Ivanov I. I. (Red.). (2011). *Nezalezhnist Ukrainy: problemy, postup, perspektyvy* [Independence of Ukraine: problems, progress, prospects]. Kamianets-Podilskiyi natsionalnyi universytet. [In Ukrainian].
16. Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99–110.
17. Kudriachenko, A. I. (2006). Heopolitychni vyklyky suchasnoi Ukrainy [Geopolitical Challenges of Modern Ukraine]. *Stratehichni priorityty*, (1), 167–174. [In Ukrainian].
18. Lacan, J. (1986). *L'éthique de la psychanalyse: Livre VII (1959–1960) Le Séminaire*. Éditions du Seuil.
19. Plokhyy, S. (2023). *The Russo-Ukrainian war: The return of history*. Penguin Books, Limited.
20. Schimmenti, A., & Caretti, V. (2016). Attachment, trauma, and dissociation: A psychoanalytic perspective. *Journal of Trauma & Dissociation*, 17(3), 307–322.
21. Shevel, O. (2016). The battle for historical memory in postrevolutionary Ukraine. *Current History*, 115(783), 258–273.
22. Snyder, T. (2010). *Bloodlands: Europe between Hitler and Stalin*. Basic Books.
23. Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (1997). *Ego states: Theory and therapy*. W. W. Norton & Company.
24. Yeung, A. W. K., & Wong, N. S. M. (2019). The Historical Roots of Visual Analog Scale in Psychology as Revealed by Reference Publication Year Spectroscopy. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00086>
25. Yurchuk, Y. (2017). Reclaiming the personal: Oral history, subjectivity and women's life stories in post-Soviet Ukraine. In M. Koivunen, A. Liljeström, & S. Paasonen (Eds.), *Working with affect in feminist readings: Disturbing differences* (pp. 203–220). Routledge.

Відомості про автора

Світлана ГРИГОР'ЄВА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Державного університету «Одеська політехніка». Психотерапевт Української спілки психотерапевтів, зам. керівника одеської секції психоаналізу (УСП), спеціаліст Європейської Конфедерації психоаналітичної психотерапії (ЕКПП), психотерапевт дітей та підлітків, терапевт Європейської асоціації EMDR.

Grygorieva Svitlana, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work of the State University «Odesa Polytechnic», psychotherapist of the Ukrainian Association of Psychotherapists (UAP), Deputy Head of the Odesa Section of Psychoanalysis (UAP), Specialist of the European Confederation of Psychoanalytic Psychotherapy (ECP), Psychotherapist for children and adolescents, Therapist of the European Association of EMDR.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3405-9521>

E-mail: svetart501@gmail.com