

Психологія

УДК 616.89-008.444:159.942

Мандич Анна Василівна

студентка ОП «Психологія» ОР «Магістр»

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Mandych Anna

Master's Degree of the

Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkassy

Рецензент:

Яворська Ганна Юріївна

кандидат психологічних наук

Черкаський державний технологічний університет;

сертифікована тренер, супервізор,

психотерапевт в методі Транзакційного аналізу

ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНКИ ЯК ПРОЯВ

ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРИ У ПАРИ

EATING DISORDER IN A WOMAN AS A MANIFESTATION OF

PSYCHOLOGICAL PLAY IN A COUPLE

Анотація. У статті досліджуються розлади харчової поведінки у жінок як прояв психологічної гри в парі. Згідно з теорією Еріка Берна, психологічна гра — це повторювана модель поведінки, яка має прихований зміст і викликає емоційний дискомфорт. Аналізуємо типові сценарії таких ігор у парах, де жінка має харчові розлади, і як змінюються ролі Жертви, Рятівника та Переслідувача. Показано, як розлади харчової поведінки впливають на емоційну динаміку партнерів, стаючи способом маніпуляції та отримання уваги. Зробили висновок про важливість усвідомлення цих

процесів і роботи над емоційними станами для формування здорових стосунків.

Ключові слова: розлади харчової поведінки, психологічні гри, взаємодія в стосунках, Его-стани.

Summary. The article examines eating disorders in women as a manifestation of psychological games in relationships. According to Eric Berne's theory, a psychological game is a recurring pattern of behavior with hidden meanings that causes emotional discomfort. The author analyzes typical scenarios of such games in couples where a woman has an eating disorder, highlighting the roles of Victim, Rescuer, and Persecutor. The study explores how eating disorders influence the emotional dynamics between partners, becoming a means of manipulation and gaining attention. The conclusion emphasizes the importance of recognizing these processes and addressing emotional states to build healthier and more supportive relationships.

Key words: eating disorders, psychological games, interaction in relationships, ego states.

Виклад матеріалу. Харчова поведінка — це система взаємодії індивіда з оточенням, спрямована на задоволення потреби у їжі. Якщо у когось із пари є порушення харчової поведінки, то це проявляється як фіксація на масі і формі тіла, що супроводжується зміною звичної харчової поведінки. І часто ці зміни не завжди лише про їжу та калорії, а про емоції, стосунки, потребу в підтримці та способи спілкування, які маскуються під контролем над їжею. Коли мова йде про пару, де жінка має розлад, стосунки можуть набувати вигляду психологічної гри. Суть гри, що вона прихована і носить маніпулятивний неусвідомлений характер. Тобто, на рівні особистості сигнали передаються в Дорослий Его-стан — Дорослий Его-стан, але приховані транзакції з Дитячого Его-стану (особи з розладом) в

Батьківський Его-стан. Ці ігри приховані, але мають вплив на емоційний стан обох партнерів.

Згідно з теорією Еріка Берна, психологічна гра — це повторювана модель поведінки між людьми, яка має прихований зміст. В іграх є типові три ролі: Жертва, Рятівник і Переслідувач [2]. У кожній грі хтось бере на себе одну або кілька з цих ролей. Результат завжди емоційно негативний — розчарування, провина, гнів або відчуття безнадійності.

Ці моделі поведінки можуть стати частиною цих ігор у парі, адже проблеми з харчуванням зазвичай пов'язані з емоціями та думками які людина не може висловити або усвідомити. Натомість, вони «вбудовуються» в поведінку, яка стає сигналом для партнера.

Коли жінка має проблеми з харчовою поведінкою, це може формувати певні стратегії взаємодії з партнером. Наприклад, вона може очікувати, що він подбає про неї (запропонує поїсти, купить щось смачненьке, замовить доставку), але не говорити про це прямо («Я сьогодні цілий день нічого не їла», «Я сьогодні не в настрої»). Її поведінка може викликати у партнера почуття тривоги, провини, жалю або бажання врятувати її.

Проблема в тому, що такі сценарії не мають здорового підґрунтя. Натомість, вони перетворюються на гру, де обидва партнери грають свої ролі, зазвичай несвідомо.

Типові психологічні ігри в парі, де у жінки є розлади харчової поведінки

1. «А ЧОМУ Б ТОБІ НЕ — ТАК, АЛЕ»

Ця гра починається з того, що жінка несвідомо бере на себе роль Жертви, а її партнер — роль Рятівника. Вона може говорити, що не справляється зі своїм станом, просити поради або чекати, коли він почне діяти: складати їй меню, контролювати її харчування або мотивувати її.

Наприклад, жінка може уникати їжі, щоб привернути увагу партнера через незадоволені базові потреби (сигнали від Дитячого Его-стану).

Чоловік відчуває додаткову відповідальність (зі стану Батьківського Его-стану) бо не хоче, щоб його партнерка страждала. Тому він бере на себе відповідальність за харчування жінки.

Проблема в тому, що цей «порятунок» рідко спрацьовує. Жінка зациклена на своїй фігурі та параметрах, тому не дозволяє собі додаткових прийомів їжі і дратується, що партнер не розуміє її зусиль. Зрештою, партнер відчуває, що його зусилля марні і переключається на роль Переслідувача з докорами: «Я стільки для тебе роблю, а ти навіть не намагаєшся!». У відповідь жінка знову стає Жертвою, і стосунки заходять у глухий кут.

2. «ДИВИСЬ, ЩО ТИ ЗМУСИВ МЕНЕ ЗРОБИТИ»

У цій грі жінка використовує розлади харчової поведінки як аргумент у конфлікті: «Якби ти більше звертав уваги на мене, я б нарешті могла їсти все, що хочу», або «Я почала худнути, тому, що тобі подобаються стрункі жінки». Партнер, у свою чергу, відчуває себе Переслідувачем, навіть якщо не хоче ним бути.

Гра створює напругу. Партнер може спробувати перейти в роль Рятівника і почати щось робити щоб компенсувати свою «провину» (постійно говорити, що жінка найкраща, найпривабливіша; купувати смаколики), або навпаки — захищатися («краще б в спортивний зал пішла»), що посилить роль жінки як Жертви.

3. «ПОЛІЦЕЙСЬКІ ТА КРАДІЇ»

Ця гра характерна для ситуацій, коли жінка з розладами харчової поведінки уникає визнання партнером тяжкості її симптомів. Вона може говорити, що все під контролем («Я харчуюся нормально», брехати про кількість і якість їжі), але її дії (різка втрата ваги, уникнення спільних трапез) сигналізують про протилежне.

У такій ситуації партнер відчуває себе Жертвою, бо не знає, що робити. Якщо він починає втручатися, жінка може сприйняти це як критику

і переключитися на роль Переслідувача, докоряючи йому за надмірний контроль і відсутність підтримки.

Тобто, жінка намагається перехитрити свого партнера при цьому отримуючи визнання, турботу.

Висновок. Ігри виникають як спосіб впоратися з емоційними станами, почуттями, думками, які жінка не може усвідомити та висловити. Оскільки вона не може справитись з емоційними станами, тому намагається взяти під контроль тіло.

У парі це створює додаткові труднощі: партнер не розуміє, що відбувається, а жінка не завжди може пояснити та зрозуміти, що їй потрібно. Ігри стають своєрідною спробою взаємодії без відкритого діалогу. Їжа в цьому контексті виступає як фактор за рахунок якого отримується визнання, турбота та увага.

Харчові розлади — це фактор, який впливає на динаміку пари, може ставати частиною сценаріїв та ігор. Усвідомлення цих процесів, робота над емоційними станами, Дорослим Его-станом може допомогти партнерам вийти з ігрових ролей і побудувати більш здорові та підтримуючі стосунки.

Література

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019.

2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Пер. з англ. К. Меншикової. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.

3. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014.

4. Смоляр В. І., Петрашенко Г. І., Голохова О. В. Контамінація харчування, ендоекологія і здоров'я населення. *Пробл. харчування*. 2015. No 1.

5. Berne, E. Transactional Analysis in Psychotherapy, Grove Press, Inc., New York, 1961.