

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9

© М.О. Мілушина, 2020

orcid.org/0000-0001-7444-3486

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.1.195243>

МІЛУШИНА Марина Олександрівна

*кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи,
Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій відкритого
міжнародного університету «Україна»*

ФЕНОМЕН СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ТЕОРІЇ СІМЕЙНИХ СИСТЕМ М. БОУЕНА

Статтю присвячено проблемі співзалежності, результати дослідження якої у світовій науці представлені дуже фрагментарно. Співзалежність як самостійний первинний феномен потребує систематичного вивчення й аналізу існуючих підходів до пояснення механізмів формування співзалежності особистості. Співзалежність має серйозні негативні наслідки як для самого індивіда, так і для його найближчого оточення, створюючи стрийтливі умови для розвитку адиктивної поведінки і психосоматичних розладів.

З позиції теорії сімейних систем М. Боуена, співзалежність може розглядатися як недиференціація «Я», яка формується в ранніх дитячо-батьківських стосунках і на основі якої відбувається формування всіх інших порушень.

Ключові слова: *співзалежність, недиференціація «Я», диференційованість, сім'я, триангуляція, міжпоколінна трансмісія.*

Постановка проблеми. Тема співзалежності є однією з найбільш актуальних проблем у сучасній психологічній практиці. Це зумовлено динамікою зміни соціально-психологічної ситуації суспільства у світі, а також тривалим збільшенням кількості людей з різними видами адикцій. Стосунки між залежними та їх близькими людьми в літературі позначається системою «залежний-співзалежний». Важливо розрізнати поняття «співзалежність» і «залежність». Термін «залежність» означає несамостійність, прихильність до чогось й отримання задоволення від цього. Залежність може бути

хімічною (алкоголізм, наркоманія тощо) і нехімічною (переїдання, азартні ігри тощо). У слові «співзалежність» можна виокремити префікс «спів-», який в українській мові переважно вживають у назвах осіб, які разом щось роблять, або дій, спрямованих на це, та основу «залежність», відтак цим терміном позначають спільну, одночасну залежність людей від чогось. І в цьому значенні його дійсно можна використовувати тільки тоді, коли мова йде про залежність однієї людини від іншої. Співзалежні впливають на інших людей (у сім'ї), створюючи сприятливі умови для розвитку адиктивної поведінки. Співзалежність у сімейній системі має тенденцію до розширення й саморуйнування, а також руйнування життя інших людей.

Слід зазначити, що сучасні автори тільки описують співзалежність і роблять деякі спроби оголосити це явище новою парадигмою в системі психологічного знання. До того ж існуючі описи поведінкових проявів та критерії діагностики виникають з психотерапевтичних практик, а не зі спеціальних наукових досліджень, у результаті чого співзалежність залишається одним із найменш вивчених явищ у психології.

Все це надає як теоретичної, так і практичної актуальності проблемі співзалежності та вивченню закономірностей її формування в процесі життя людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вперше термін «співзалежність» виник у зв'язку з алкоголізмом і стосувався жінок, які перебувають у родинних стосунках з алкоголіком, тобто дружини, матері, сестри, нареченої. У практиці лікування їх називають спів-алкоголіки (Уайнхолд, 2002). Згодом його почали застосовувати і для опису стосунків у сім'ях з різними формами нездорової поведінки.

У науково-практичних працях співзалежність розглядається як хвороба, реакція або феномен, що лежить у просторі взаємин подружжя (Литвиненко, 2003; Проценко, 2006; Нурсом, 2000).

У сучасній психології не існує єдиного уявлення як про сам феномен співзалежності, так і про співзалежну особистість. Б. Уайнхольд та Дж. Уайнхольд зазначають, що співзалежність – це набута дисфункціональна поведінка, що виникає внаслідок незавершеності вирішення одного або більше завдань розвитку особистості в ранньому дитинстві (Уайнхолд, 2002).

Співзалежна людина повністю поглинута бажанням керувати поведінкою іншого і зовсім не дбає про задоволення своїх власних життєво важливих потреб (Бітті, 1997; Москаленко, 2006). Співзалежність – це хворобливе бажання керувати поведінкою, контролювати життя, опікати і виховувати іншу дорослу людину. С. Зайцев стверджує, що співзалежність – це любов. «Тільки любов зі знаком «мінус», сліпа материнська любов, наприклад. Така любов душить, не дає розвиватися особистості і об'єкта любові, і того, хто любить» (Айвазова, 2003; Зайцев, 2004).

У більшості досліджень терміном «співзалежність» описують особливий тип сімейних стосунків у дисфункціональних сім'ях, які впливають на кожного її члена (М. Бітті, В. Бочаров, А. Шишкова, І. Карловська, М. Іванець, А. Мейроян, В. Москаленко, В. Рожнов, Т. Рібакова, Е. Ейдемільер та ін.).

Зарубіжні та вітчизняні автори також відзначають прямий взаємозв'язок між порушеннями в емоційному функціонуванні сім'ї та формуванням співзалежності особистості (Белобородов, 2013; Бітті, 1997; Боуен, 2005; Смельянова, 2004).

На нашу думку, основні джерела і причини виникнення співзалежних станів особистості та впливу цього феномену на психологічний стан особистості можуть бути пояснені в рамках сімейного системного підходу.

Метою статті є вивчення питання формування співзалежних стосунків у сім'ї з погляду сімейного системного підходу М. Боуена.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічне розуміння співзалежності як сімейної проблеми вперше сформульовано А. W. Schaef (Schaef, 1998). У широкому розумінні, співзалежність – це емоційна залежність однієї людини від значущого для неї Іншого. Виходячи з цього, ми можемо зробити висновок, що будь-які значущі стосунки породжують певну частку емоційної співзалежності, оскільки, впускаючи у своє життя близьких людей, ми обов'язково реагуємо на їх емоційний стан, так чи інакше пристосовуємось до їх способу життя, смаків, звичок, потреб. Однак у «здорових» або зрілих стосунках завжди залишається досить великий простір для задоволення своїх власних потреб, досягнення

власних цілей й індивідуального зростання особистості, яка зберігає здоров'я і життєздатність виключно в процесі розвитку, тоді як у співзалежних стосунках простору для вільного розвитку особистості практично не залишається. Життя людини повністю поглинуте значущим Іншим. Говорячи схематично, психологічна територія однієї людини, поглинута психологічною територією іншої, практично припиняє своє незалежне існування. Незалежність виявляється в автентичності власного буття, впевненості в тому, що людина робить відповідно до власних бажань і переконань. Це системна якість особистості, що є необхідною умовою нормального функціонування та розвитку (Харламенкова, 2015, с. 75-76). Ось чому на запитання психолога «Що ви хочете мати замість цієї ситуації?», «Що для вас важливо в стосунках?» співзалежні клієнти відповідають: «Я хочу, щоб він приходив додому вчасно», «Я хочу, щоб вона перестала дратуватися через дрібниці», «Мені важливо, щоб він був більш уважним до наших дітей» тощо (Ємельянова, 2004).

У науковій літературі проаналізовано різні передумови виникнення співзалежності: досвід травматичного переживання (Сермак, 1984), насильство в сім'ї (Бітті, 1997), проживання з недієздатною або залежною людиною (Бітті, 1997). Однак автори єдині в тому, що співзалежність виникає в дисфункціональній системі або дисфункціональних стосунках, у результаті яких людина не дозріває розумово або емоційно, тому в співзалежних не вистачає фізичного, психічного, емоційного й поведінкового ресурсів, що є необхідними для побудови здорових стосунків. Крім того, такі основні ознаки співзалежних, як низький рівень самооцінки, труднощі з підтримкою і встановленням власних кордонів, нездатність до прийняття відповідальності та задоволення особистих потреб, відповідають характеристикам людини з недиференційованим «Я» в теорії М. Боуена (Bowen, 1974).

Дослідники (Fagan-Pryor, 1992; Prest, 1988) вказують на взаємозв'язок співзалежності з концепціями М. Боуена про диференціацію «Я», емоційну триангуляцію та міжпоколінну трансмісію.

К. Van Wormer (1989) вважає, що теорія сімейної системи М. Боуена може служити відповідною концептуальною основою

розуміння співзалежності, оскільки її походження зумовлено динамікою сім'ї. М. Боуен у своїй теорії зосереджується на емоційному функціонуванні сім'ї та вводить поняття емоційної системи, яка сприяє задоволенню життєвих потреб і адаптації до навколишнього середовища. У теорії М. Боуена слова «емоційне» і «почуття» мають різне значення (Bowen, 1978). «Почуття» – це щось поверхове, що стосується станів душі, які виникають спонтанно та зазвичай властиві рівню свідомості. Тоді як «емоційне» описується як автоматична система реакцій, що керує життям на всіх рівнях (від клітинного до соціального). Коли автоматична система управління перестає добре працювати, то в людини можуть виявлятися психологічні, соматичні або соціальні симптоми, які є проявом емоційного процесу, що має місце в системі складних стосунків у сім'ї впродовж декількох поколінь.

Дослідження дали змогу М. Боуену дійти висновку, що у всіх видах сімей (від найбільш порушених до тих, що добре функціонують) почуття й інтелект зливаються. Відмінності будуть лише в способах та в тому, якою мірою вони злиті чи диференційовані одне від одного. Автор ввів поняття диференційованість. Рівень диференційованості людини буде визначатися тим, якою мірою вона здатна розрізняти свої почуття і думки. Чим нижчий рівень диференціації «Я» в людини, тим менше вона здатна робити такі розрізнення. Як правило, добре диференційована людина може розрізняти: «це я думаю», а «це я відчуваю». Однак коли підвищується тривога (наприклад, у ситуації кризи), то емоційна й інтелектуальна системи зливаються, втрачаючи здатність до автономного функціонування. Саме в таких ситуаціях відсутня здатність ясно мислити, і дії стають імпульсивними. І замість того, щоб «подумати про це завтра», людина здійснює необмірковані вчинки, керуючись імпульсом.

М. Боуен вважав, що всіх людей відповідно до рівня диференційованості між емоційним та інтелектуальним функціонуванням можна розмістити в одному континуумі – від недиференційованого до високодиференційованого. Рівень диференціації, що спостерігається в індивіда, визначається тим, що М. Боуен назвав «силою єднання» або злиття. Чим більшою є сила єднання, тим більше думки, почуття і поведінка людини

визначаються іншими людьми, що призводить до недиференційованого відчуття себе (Bowen, 1974, 1978; Hall, 1983; Papero, 1990).

Важливо відзначити різницю між диференціацією та дистанціюванням. Під диференціацією слід розуміти те, наскільки людина може автономно і вільно залишатися собою, будучи пов'язаною з іншим, тоді як дистанціювання – це свідома м'яка форма відходу від соціальної взаємодії.

Шкала оцінювання рівня диференціації «Я» починається від найнижчого рівня «недиференційованості», що відповідає нульовій позначці (0) на континуумі, та завершується максимальним теоретичним рівнем «диференціації», що відповідає позначці 100 (Рис.1.).

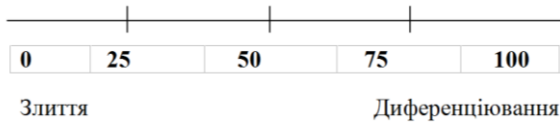


Рис. 1. Шкала диференціації «Я» в теорії М. Боуена.

Чим вищий рівень недиференційованості (не-Я), тим більшим є емоційне злиття з іншими в одне спільне «Я» (недиференційовану его-масу). Злиття відбувається в контексті особистісних або інших (ділових, сусідських і т.д.) стосунків з іншими і досягає максимальної інтенсивності в шлюбі, де завжди багато емоційної взаємозалежності. Стиль життя, мислення, патерни емоційної поведінки людей на різних рівнях шкали настільки відрізняються, що чоловіка або дружину та близьких друзів зазвичай обирають з подібним рівнем диференціації (Bowen, 1978).

На одному кінці континуума розміщуються люди, які не розрізняють емоції та інтелект. Їх життя підпорядковане емоційній системі. При цьому, незалежно від якостей інтелекту, він підпорядковується емоціям. Такі люди можуть бути прекрасними математиками, але в міжлюдських стосунках, в особистому житті їх поведінку повністю контролюють емоції. Вони менш гнучкі й адаптивні, більш емоційно залежні від всіх і від усього, легко впадають у дисфункції та важко відновлюються.

Хоча М. Боуен завжди підкреслював відносність, з якою емоції та інтелект можуть бути відокремлені один від одного, проте індивіди, яких можна віднести до протилежного кінця континуума, більш гнучкі та здатні до адаптації, більш незалежні в емоційному плані і більшою мірою вільні від будь-яких проблем. У періоди стресу функціонування інтелектуальної сфери у них може бути відносно автономним.

Люди з низькою диференційованістю (від 0 до 25%) на індивідуальному рівні характеризуються емоційною незрілістю, низькою стресостійкістю, залежністю від думки оточення, нереалістичною самооцінкою. На рівні сім'ї це може мати такі прояви, як надмірна близькість або відчуженість між членами сім'ї, залежність емоційного стану кожного її члена від одного й того самого фактора сімейної атмосфери; погана пристосованість сім'ї до змін. Однак зустрічаються люди з високим рівнем злиття, які підтримують збалансовані відносини, не відчувають гострих стресів, не виявляють симптомів, однак такі особистості погано адаптуються в критичні моменти життя, а дисфункції набувають хронічного характеру. Слід зазначити, що люди з більш високими показниками диференційованості також можуть мати дисфункції, але вони швидко відновлюються до стану норми.

При наступному рівні диференційованості (від 25 до 50%) спостерігається цілеспрямована поведінка, яка визначається пошуком схвалення від інших. Людина орієнтована на те, що подумують інші, прагне завоювати друзів і схвалення. Успіх у роботі досягається за допомогою статусу у відносинах, а не за рахунок якості самої роботи. Такі люди схильні вишукувати підтвердження своєї правоти, висмикуючи потрібну інформацію з контексту й апелюючи до висловів: «згідно з правилами», «науково доведено», «споконвіку відомо». Вони відкрито емоційно залежні від Іншого і дуже чутливі. У незначних стресових ситуаціях функціонують як при високій диференціації «Я», а при значних стресах – як при слабкій диференціації «Я». Емоційні розлади в цьому діапазоні шкали включають: внутрішні проблеми невротичного рівня, депресію, розлади поведінки та порушення характеру. Як засоби зняття тривоги можуть виступати алкоголь і наркотики.

Люди з показником рівня диференціації у верхній половині шкали мають вищий рівень свого «Я». Діапазон шкали диференційованості 50–75% характеризується сформованістю інтелектуальної функції. Це зовсім не означає бездушності. Добре диференційована людина здатна виражати і переживати свої почуття, коли це необхідно. Вона сприймає емоції як необхідну інформацію про те, що відбувається в її житті, може жити повноцінним емоційним життям і розділяти свої емоції з іншими, знаючи, що в разі необхідності вона зможе знайти вихід з критичної ситуації, використовуючи логічне мислення. Інтелектуальна й емоційна системи у такої людини співпрацюють. У період низької тривоги вона застосовує логічне мислення, щоб розвинути переконання, погляди і принципи, які використовуються в моменти високої тривоги і паніки для контролю над емоційною системою. Людина менше залежить від того, що думають інші, менш залежна від стосунків; має власні життєві цілі, здатна відстоювати свої переконання, не маючи необхідності нападати на переконання інших. Шлюб у добре диференційованих людей – це функціональне партнерство, вони не втрачають власне «Я». Подружжя дозволяють дітям вирости і побудувати власні «Я», не намагаючись «зліпити їх за своїм образом і подобою». Кожен із подружжя і дітей сам відповідає за себе, не звинувачуючи один одного у своїх поразках і не приписуючи іншим своїх перемог. Добре диференційована людина може успішно взаємодіяти з іншими людьми, але не відчуває дискомфорту, коли залишається наодинці, добре справляється з різними життєвими ситуаціями, а при вирішенні проблем бачить кілька варіантів для вибору.

Індивіди, які диференційовані більше ніж на 75%, звично розмежовують інтелект і емоції: перший визначає прийняття рішення, що не заважає другим досить спонтанно виявлятися у сфері близьких стосунків. Згідно з М. Боуеном, рівень диференційованості вищий за 60% зустрічається досить рідко. Вчений також виявив, що при утворенні нової пари рівень диференційованості партнерів буде приблизно однаковий. Згодом рівні диференційованості подружжя будуть залишатися взаємопов'язаними. Тому в психотерапевтичному процесі можливе надання допомоги в підвищенні диференційованості

навіть одного члена сім'ї, що позитивно вплине і на його близьке оточення.

Щоб впоратися із занепокоєнням і тривогою, люди можуть брати участь у триангуляції з іншою людиною (хімічною речовиною) для підтримки стабільності у стосунках (Prest, 1988). Триангуляція зазвичай обслуговує функцію зменшення труднощів у діаді. Триангульованими, тобто втягнутими в стосунки неблагополучної діади, зазвичай бувають найменш диференційовані (тобто ті, кого можна залучити найлегше) члени сім'ї, найчастіше діти. Багато дитячих проблем – психосоматичні захворювання, труднощі з навчанням тощо – є каналом вираження емоцій і темою комунікації батьків. Зрештою сам трикутник стає патологічним, що призводить до зниження диференціації та функціональності в системі (Bowen, 1974, с. 45-48).

Важливо відзначити, що певні базові способи стосунків між матір'ю, батьком і дитиною відтворюють історію стосунків минулих поколінь і будуть відтворені в наступних (Prest, 1988). Процес міжпоколінної передачі від батьків до дітей різних рівнів незрілості представлений в одній із концепцій теоретичної системи М. Боуена. Відповідно до цієї концепції, у більшості сімей батьки передають частину своєї незрілості одному або декільком дітям. Люди обирають партнерів для шлюбу з рівнем диференціації, що близький до їх власного. Таким чином, від покоління до покоління дитина, обтяжена батьківськими проєкціями, одружується і функціонує з більшою емоційною інтенсивністю, ніж її батьки. Кінцевими проявами недиференційованості є різноманітні дисфункції: форми шизофренії, хронічний алкоголізм, хронічні фізичні захворювання.

Висновки й перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, слід констатувати, що теорія М. Боуена дає змогу більш глибоко описати феномен співзалежності на рівні сімейної системи. Концепція недиференційованості «Я» дуже тотожна співзалежності і так само виявляється в надмірній близькості або дистанційованості між членами сім'ї, залежності емоційного стану кожного її члена від емоційного стану іншого, низькій здатності пристосовуватися до стресових ситуацій. Базовий рівень

формування співзалежності особистості зумовлений досвідом попередніх поколінь.

На нашу думку, важливим є аналіз сімейних системних підходів до пояснення механізмів формування співзалежності. Це допоможе в практиці психологічної допомоги при співзалежних стосунках і створенні психотерапевтичних програм, спрямованих на прояви співзалежності.

Список використаних джерел

- Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 120 с.
- Белобородов В. В., Николаев Е. Л. Семейные эмоциональные коммуникации у больных с психическими расстройствами. *Вестник Чувашского университета*. 2013. № 4. С. 192–196.
- Битти М. Алкоголик в семье или преодоление созависимости. Москва : Физкультура и спорт, 1997. 331 с.
- Боуэн М. Взгляд на социальную регрессию с позиции теории семейных систем. *Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика* / под ред. К. Бейкер, А. Я. Варги. Москва : Когито-Центр, 2005. С. 125–138.
- Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 368 с.
- Зайцев С. Н. Созависимость – умение любить : пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Нижний Новгород, 2004. 90 с.
- Литвиненко В. И. Парадоксы алкоголизма. Полтава : АСМИ, 2003. 144 с.
- Москаленко В. Д. Взрослые дети больных алкоголизмом. *Психическое здоровье*. 2006. № 5. С. 62–68.
- Проценко Е. Н. Наркотики и наркомания: Надежда в беде. Москва : Триада, 2006. 240 с.
- Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / пер. с англ. А. Г. Чеславская. Москва : Класс, 2002. 224 с.
- Харламенкова Н. Е., Кумыкова Е. В., Рубченко А. К. Психологическая сепарация. Подходы, проблемы, механизмы. Москва : Институт психологии РАН, 2015. 367 с.
- Bowen M. Bowen on Triangles / Ed. K. Terkelsen. *The Family*. 1974. Vol. 2 (2). P. 45–48.
- Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York : Jason Aronson, 1978. 588 p.
- Cermak T. L., Hunt T., Keene B., Thomas W. Codependency: More than a catchword. *Patient Care*. 1984. August. P. 131–150.
- Fagan-Pryor E. C., Haber L. C. Codependency: Another name for Bowen's undifferentiated self. *Perspectives in Psychiatric Care*. 1992. Vol. 28 (4). P. 24–28.

- Hall C. M. The Bowen family theory its uses. N.Y : Jason Aronson, 1983. 305 p.
- Hurcom C., Copello A. The family and alcohol: Effects of excessive drinking and conceptualization of spouses over recent decades. *Substance Use & Misuse*. 2000. Vol. 35 (4). P. 473–502.
- Papero D. V. Bowen family systems therapy. Boston : Allyn and Bacon, 1990. 113 p.
- Prest L. A., Storm C. The codependent relationships of compulsive eaters and drinkers: Drawing parallels. *American Journal of Family Therapy*. 1988. Vol. 16. P. 339–349.
- Schaeff A. W. Co-dependence: Misunderstood-mistreated. Minneapolis : Winston Press, 1986. 128 p.
- Van Wormer K. Co-dependency: Implications for women and therapy. *Women and Therapy*. 1989. Vol. 8 (4). P. 51–63.

References

- Aivazova, A. E. (2003). *Psichologicheskie aspekty zavisimosti [Psychological aspects of addiction]*. Sankt-Peterburg: Rech [in Russian].
- Beloborodov, V. V., & Nikolaev, E. L. (2013). Semeinye emotsionalnye kommunikatsii u bolnykh s psikhicheskimi rasstroistvami [Patient's with mental disorders family emotional communication]. *Vestnik Chuvashskogo universiteta*, 4, 192-196 [in Russian].
- Bitti, M. (1997). *Alkogolik v seme ili preodolenie sozavisimosti [Alcoholic in the family or overcoming co-dependence]*. Moskva: Fizkultura i sport [in Russian].
- Bouen, M. (2005). Vzglid na sotcialnuiu regressiiu s pozitcii teorii semeinykh sistem [A look at social regression from the perspective of the theory of family systems]. In K. Bejker, & A. Ja. Vargi (Eds.), *Teoriia semeinykh sistem Miurreia Bouena: Osnovnye poniatia, metody i klinicheskaiia praktika [Murray Bowen's Theory of Family Systems: Key Concepts, Methods, and Clinical Practice]*. (pp. 125-138). Moskva: Kogito-Centr [in Russian].
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowen, M., & Terkelsen, K. (Ed.). (1974). Bowen on Triangles. *The Family*, 2 (2), 45-48.
- Cermak, T. L., Hunt, T., Keene, B., & Thomas, W. (1984). Codependency: More than a catchword. *Patient Care*, August, 131-150.
- Emelianova, E. V. (2004). *Krizis v sozavisimykh otnosheniiax. Printsipy i algoritmy konsultirovaniia [The crisis in a dependent relationship. Principles and Algorithms for Counseling]*. Sankt-Peterburg: Rech [in Russian].
- Fagan-Pryor, E. C., & Haber, L. C. (1992). Codependency: Another name for Bowen's undifferentiated self. *Perspectives in Psychiatric Care*, 28 (4), 24-28.

- Hall, C. M. (1983). *The Bowen family theory its uses*. New York, N.Y.: Jason Aronson.
- Hurcom, C. & Copello, A. (2000). The family and alcohol: Effects of excessive drinking and conceptualization of spouses over recent decades. *Substance Use & Misuse*, 35 (4), 473-502.
- Kharlamenkova, N. E. Kumykova, E. V., & Rubchenko A. K. (2015). *Psikhologicheskaiia separatsiia. Podkhody, problemy, mekhanizmy [Psychological separation. Approaches, problems, mechanisms]*. Moskva: Institut psikhologii RAN [in Russian].
- Litvinenko, V. I. (2003). *Paradoksy alkogolizma [The Paradoxes of Alcoholism]*. Poltava: ASMI [in Russian].
- Moskalenko, V. D. (2006). Vzroslye deti bolnykh alkogolizmom [Adult children of people with alcoholism]. *Psikhicheskoe zdorove*, 5, 62-68 [in Russian].
- Papero, D. V. (1990). *Bowen family systems therapy*. Boston: Allyn and Bacon.
- Prest, L. A., & Storm, C. (1988). The codependent relationships of compulsive eaters and drinkers: Drawing parallels. *American Journal of Family Therapy*, 16, 339-349.
- Prochenko, E. N. (2006). *Narkotiki i narkomaniia: Nadezhda v bede [Drugs and Addiction: Hope in Trouble]*. Moskva: Triada [in Russian].
- Schaeff, A. W. (1986). *Co-dependence: Misunderstood-mistreated*. Minneapolis: Winston Press.
- Uainkhold, B. K., & Uainkhold, Dzh. B. (2002). *Osvobozhdenie ot sozavisimosti [Liberation from co-dependence]*. Moskva: Klass [in Russian].
- Van Wormer, K. (1989). Co-dependency: Implications for women and therapy. *Women and Therapy*, 8 (4), 51-63.
- Zaitcev, S. N. (2004). *Sozavisimost – umenie liubit: posobie dlia rodykh i blizkikh narkomana, alkogolika [Co-dependence – the ability to love: a guide for the relatives of a drug addict, alcoholic]*. Nizhnii Novgorod [in Russian].

M. Milushyna

THE PHENOMENON OF CODEPENDENCY IN M. BOWEN'S THEORY OF FAMILY SYSTEMS

Codependency as an independent primary phenomenon calls for the systematic study and analysis of the existing approaches to the explanation of mechanisms for forming codependency. Codependency has severe negative effects for both the persons and their nearest and dearest and creates favorable conditions for the development of addictive behavior and psychosomatic disorders. It is characterized by an excessive focus or dependence on relationships with others in order to establish personal identity and self-worth. Thus, codependency occurs when an individual is involved in a dysfunctional system or relationship. As a result, the individual fails to become mentally or emotionally.

The author purport the codependency can be explained using concepts from M. Bowen's family systems theory. M. Bowen systematized people on a continuum of emotional adulthood, ranging from undifferentiated to differentiated. The level of differentiation proofs in a personal is determined by the "togetherness force" and the degree of "basic self". The higher level of the togetherness force the higher a personal's feelings, behavior and thoughts are defined by other people. As a result, an individual has an undifferentiated sense of self. Such people tend to be emotionally respondent and to make decisions. They are easy stressed by emotional upset and go from one crisis to another.

The highly differentiated people have a strong sense of self and who they are. In addition, they are responsible for themselves, their family and society. High differentiation allows both the intellectual and emotional systems to function appropriately.

From the point of view of Bowen family systems theory in the article, codependency can be regarded as the undifferentiated Self, which is formed in early child-parent relations and which is the basis for the formation of other types of addictions.

Keywords: *Codependency, Undifferentiated Self, Differentiation of Self, family, Triangles, Multigenerational Transmission Process.*

Надійшла до редакції 29.10.2019 р.