

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.20.90.028

Созависимость с точки зрения теории внутренних семейных систем

Малкина Светлана Александровна

Соискатель,
Институт психологии РАН,
129366, Российская Федерация, Москва, Ярославская ул., 13к1;
e-mail: hatiha@bk.ru

Аннотация

В статье раскрываются теоретические обоснования взгляда на созависимость, как на взаимодействие определенных внутренних частей личности. Обозначаются основные положения подходов, рассматривающих идею множественности психики и конфликты между противоречивыми аспектами личности. Более пристально рассмотрена теория внутренних семейных систем Ричарда К. Шварца. Приводится обзор основных характеристик понятия «созависимость» в современной научной литературе, а также обзор практических исследований, направленных на выявление характерных эмоциональных и поведенческих паттернов созависимого субъекта. На основании того, что многие авторы рассматривают созависимое поведение как набор определенных ролей с характерными для каждой роли чувствами, и опираясь на теорию внутренних семейных систем Р.Шварца, выделены некоторые аспекты (части) личности созависимого субъекта. Приведены примеры использования в терапии зависимых и созависимых пациентов концепции частей личности. Показана и обоснована важность дальнейшего изучения проблемы созависимости с точки зрения внутренних частей личности. Полученные результаты могут быть использованы в построении плана работы в терапии созависимого субъекта, а также для просвещения созависимых и облегчения понимания ими своего внутреннего мира во всем его многообразии.

Для цитирования в научных исследованиях

Малкина С.А. Созависимость с точки зрения теории внутренних семейных систем // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 5А. С. 242-247. DOI: 10.34670/AR.2022.20.90.028

Ключевые слова

Части личности, субличности, созависимость, теория внутренних семейных систем, множественность психики, эмоциональная зависимость, межличностная зависимость.

Введение

Идею множественности психики развивали представители различных направлений психологии. Так, М. Кляйн полагала, что внутренний опыт человека формируется из интроецированных объектов – внутренних образов значимых людей. Юнг, описывая комплексы, указывал, что это больше, чем просто интроекты, что каждый из них образует как бы «отдельную маленькую личность» [Шварц, 2011]. Ассаджиоли отмечал, что человек является совокупностью субличностей, отражающих различные противоречивые аспекты, которые требуется согласовать друг с другом [Ассаджиоли, 2016]. Э. Берн [Берн, 2013] выделял эго-состояния личности: Родитель, Взрослый, Ребенок. Позже спектр эго-состояний был расширен: Критикующий Родитель, Заботливый Родитель, Свободный Ребенок, Бунтующий ребенок и т.д. [Williams et al., 1983]. Стивен Карпман обозначил роли, характерные для созависимых субъектов – Жертва, Агрессор и Спасатель [Карпман, 2016]. Р.Шварц, автор теории внутренних семейных систем, предложил системный взгляд на интрапсихические процессы. То есть рассматривал внутренние конфликты, противоречивые желания и сомнения, как взаимодействия внутри человека разных частей личности, имеющих разные убеждения, ценности, чувства, взгляды, намерения и импульсы. Иногда эти части конфликтуют между собой, и тогда человек чувствует сомнения. А иногда какая-либо часть берет на себя руководство личностью, и человек погружается в разочарование, недоверие или другие тяжелые чувства, даже без видимых на то причин.

Ричард Шварц [Schwartz, 2021] отмечает, что все чувства и паттерны поведения – это реакция охваченных стрессом внутренних частей, каждая из которых реагирует на свой триггер. Некоторые из таких частей становятся внутренними критиками, другие заставляют заботиться обо всех вокруг, третьи реагируют гневом на кажущееся пренебрежение, четвертые заставляют чувствовать стыд, пятые – диссоциироваться перед лицом опасности и т.д. Этот список можно продолжать настолько долго, сколько может быть вариантов реакций на различные раздражители и ситуации.

Автор [Шварц, 2011] приводит несколько сессий с зависимой от еды клиенткой. В них показаны выделенные им части ее личности: Испуганный ребенок (который боится мира), Суперженщина (которая всегда должна быть сильной), Защитница (которая никому не доверяет), Старуха-Пессимистка (апатичная), Монстр (агрессивная часть).

Ученица и последовательница Р. Шварца Э. Грабовски также описывает случаи успешной работы с зависимыми и созависимыми клиентами через выделение частей личности [Grabowski, 2017].

Янина Фишер, работающая с зависимыми и созависимыми пациентами, выделяет такие группы частей их личностей: обиженная часть, агрессивная часть, депрессивная часть, суицидальная часть, анестезирующая часть, часть, ищущая близости, отвергающая часть, недостойная часть, критикующая часть [Fisher, 2017].

Основная часть

Мы проанализировали различные источники с описаниями созависимости, которые также рассматривают созависимость, как набор различных ролей и внутренних противоречивых импульсов.

Так, психоаналитический подход определяет созависимость, как разновидность

невротического внутриличностного конфликта. Е.В. Емельянова [Емельянова, 2014] для описания внутреннего конфликта созависимых пользуется структурой личности Фрейда, раскрывая конфликты между Сверх-Я и Оно.

Транзактный анализ описывает созависимые отношения через взаимодействие детского и родительского эго-состояний [Берн, 2013]. Например, контролирующая созависимая жена, выступающая в роли матери для своего мужа, и слабый зависимый муж, проживающий жизнь в роли ребенка.

Драматический треугольник Карпмана так же описывает модель взаимодействия из трех ролей, которые попеременно меняются [Карпман, 2016].

Н.Г. Артемцева [Артемцева, 2017] в самом определении созависимости отмечает амбивалентную природу: с одной стороны привычка подчиняться, а с другой – стремление подчинять, манипулировать. Артемцева, опираясь на различных авторов (Фрейд, Хорни, Мид), делает вывод, что созависимость – это разновидность внутриличностного конфликта, в котором одна часть Я выступает против другой.

Среди основных характеристик созависимой личности отмечается низкое чувство собственного достоинства, повышенная потребность в контроле и постоянный фокус внимания на значимом другом [Ермаков, Кукуляр, Коленова, 2018]. Другие авторы выделяют также стыд, чувство вины, агрессию, страх потери значимого объекта, стремление брать на себя ответственность, чувство одиночества [Москаленко, 2018; Емельянова, 2014; Шаповал, 2012].

В практических исследованиях, направленных на выявление типичных эмоциональных и поведенческих паттернов созависимого поведения, обозначены: чувство вины, гиперответственность, страх отвержения, контроль, низкая самооценка, чувство ненужности, беспомощность, стыд (например, [Артемцева, 2017; Каменский, 2019; Фаизова, 2019]).

Таким образом, в проанализированных нами теоретических и практических исследованиях проблемы созависимости мы видим множество предпосылок к тому, чтобы рассматривать созависимость, как внутренний конфликт, в котором участвуют различные части личности.

На примере описания паттернов созависимого поведения, как конфликта внутренних частей, и исходя из того, что Шварц, как и другие авторы, определяет каждую часть как носителя своих паттернов, эмоций и намерений, мы выделили части внутренней системы личности, характерные для созависимых субъектов:

- Агрессивная часть. Проявляется агрессией, недовольством и раздражением на значимого другого или какой-либо другой объект.
- Дефицитарная часть. Проявляется как постоянная потребность в любви, заботе, признании, внимании и т.д.)
- Симбиотическая часть. Проявляется как потребность в присутствии рядом значимого другого, страх одиночества и стремление контролировать.
- Критикующая часть.
- Виноватая часть. Чувствует свою вину и принимает на себя ответственность даже за то, что не относится к зоне ее ответственности.
- Долженствующая часть.
- «Плохая» часть. Проявляется через низкую самооценку и чувство стыда.

Каждая из этих частей вносит свой вклад в проживание паттернов созависимых отношений. Так, например, частый внутриличностный конфликт созависимых «хочу уйти от мужа, но не могу», можно упрощенно представить в виде противостояния частей: Агрессивной (которая

злится на мужа), Симбиотической (которая боится остаться одна) и Долженствующей (которая должна «нести свой крест»).

Это очень упрощенное описание. На самом деле в этой ситуации могут участвовать намного больше частей, и их состав и количество у разных людей могут быть разными. И даже у одного и того же человека в похожих ситуациях этот состав так же может меняться.

Цепочки взаимодействия частей могут складываться в шаблоны поведения (нечто подобное Берн описал, как психологические игры) [Берн, 2013] и даже в сценарии отношений.

Н.Г. Артемцева [Артемцева, 2017] на основании различных поведенческих проявлений созависимости описывает роли, которые принимают созависимые. Каждая из этих ролей содержит определенные сценарии действий, набор характерных чувств и реакций на ситуации: Спасатели, Соглашатели, Сверхдостигатели, Неудачники, Перфекционисты, Жертвы, Мученики, Рабы привычек, Супермены. Пользуясь моделью Р. Шварца, можно разложить перечисленные роли созависимых на субличности (или части), участвующие в них. Так, например, в роли Спасателя могут участвовать Долженствующая, Виноватая, Дефицитарная и Контролирующая части.

Понимание и умение видеть различные части личности, участвующие во внутриличностном конфликте, может помочь пациенту, во-первых, «разыдентифицироваться» с захватившей его частью (или частями), посмотреть на нее со стороны, освободив свое Я и снизив тем самым эмоциональный накал; во-вторых, позволит понять, чего именно хочет эта часть, каково ее истинное намерение; в-третьих, позволит видеть способы, которыми можно достичь «успокоения» этой части; в-четвертых, благодаря всему вышеперечисленному, повысит осознанность, а значит, возможность Я управлять импульсами внутренних частей; в-пятых, позволит избежать развития внутриличностного конфликта и предотвратить его отыгрывание в межличностных отношениях.

Заключение

Данная работа может стать предпосылкой для дальнейших исследований личности с точки зрения внутренних частей. Результаты можно использовать в терапевтической работе с созависимыми для повышения их осознанности, знакомства со своим внутренним миром, понимания его функционирования и для выработки методов и способов терапевтической и самостоятельной работы с частями.

Библиография

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М., 2017. 227 с.
2. Ассаджоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 204 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. М.: Бомбора, 2013. 576 с.
4. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2014. 320 с.
5. Ермаков П.Н., Кукуляр А.М., Коленова А.С. Ретроспективный анализ феномена «созависимое поведение» // Мир науки. 2018. Т. 6. № 5. С. 1-9.
6. Каменский П.И. Чувство вины, как предиктор межличностной зависимости и благополучия в межличностных отношениях // Вестник Костромского Государственного Университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 25. № 4. С. 84-88.
7. Карпман С. Жизнь, свободная от игр. СПб: Метанойя, 2016. 342 с.
8. Москаленко В.Д. Зависимость – семейная болезнь. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. 352 с.
9. Фаизова В.А. Взаимосвязь созависимости с эмоциями // Школа науки. 2019. № 1 (12). С. 61-62.

10. Шаповал И.А. К проблеме субъектности созависимой личности // Наука и современность. 2012. № 15-3. С. 177-181.
11. Шварц Р.К. Системная семейная терапия субличностей. М.: Научный мир, 2011. 336 с.
12. Fisher J. Healing the fragmented selves of trauma survivors. NY: Routledge, 2017. 279 p.
13. Grabowski A. An Internal Family Systems Guide to Recovery from Eating Disorders: Healing Part by Part. NY: Routledge, 2017. 151 p.
14. Schwartz R. No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model. NY: Sounds True, 2021. 124 p.
15. Williams J.E. et al. Construct validity of Transactional Analysis ego states: Free Child, Adult and Critical Parent // Transactional Analysis Journal. 1983. Vol. 13. № 1. P. 43-49.

Codependency from the point of view of the internal family systems theory

Svetlana A. Malkina

Applicant,
Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences,
129366, 1, 13, Yaroslavskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: hatiha@bk.ru

Abstract

The article reveals the theoretical foundations of the view of codependency as the interaction of certain internal parts of the personality. The main provisions of approaches considering the idea of the multiplicity of the psyche and conflicts between contradictory aspects of personality are outlined. The theory of internal family systems by Richard K. Schwartz is considered more closely. The article provides an overview of the main characteristics of the concept of "codependency" in modern scientific literature, as well as a review of practical studies aimed at identifying the characteristic emotional and behavioral patterns of a codependent subject. Because many authors consider codependent behavior as a set of certain roles with feelings characteristic of each role, and based on the theory of internal family systems by R. Schwartz, some aspects (parts) of the personality of a codependent subject are highlighted. Examples of the use of the concept of personality parts in the therapy of dependent and codependent patients are given. The importance of further study of the problem of codependency from the point of view of the internal parts of the personality is shown and justified. The results obtained can be used in building a work plan in the therapy of a codependent subject, as well as for educating codependents and facilitating their understanding of their inner world in all its diversity.

For citation

Malkina S.A. (2022) Sozavisimost' s tochki zreniya teorii vnutrennikh semeinykh sistem [Codependency from the point of view of the internal family systems theory]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (5A), pp. 242-247. DOI: 10.34670/AR.2022.20.90.028

Keywords

Parts of personality, subpersonalities, codependency, theory of internal family systems, plurality of psyche, emotional dependence, interpersonal dependence.

References

1. Artemtseva N.G. (2017) Fenomen sozavisimosti: obshchee, tipologicheskoe, individual'noe [The phenomenon of codependence: general, typological, individual]. Moscow.
2. Assagioli R. (2012) Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings. The Synthesis Center Inc.
3. Berne E. (1996) Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis. Ballantine Books.
4. Emel'yanova E.V. (2014) Krizis v sozavisimyykh otnosheniyakh. Printsipy i algoritmy konsul'tirovaniya [Crisis in co-dependent relationships. Principles and algorithms of counseling]. St. Petersburg: Rech' Publ.
5. Ermakov P.N., Kukulyar A.M., Kolenova A.S. (2018) Retrospektivnyi analiz fenomena «sozavisimoe povedenie» [Retrospective analysis of the phenomenon of codependent behavior]. Mir nauki [World of Science], 6, 5, pp. 1-9.
6. Faizova V.A. (2019) Vzaimosvyaz' sozavisimosti s emotsiyami [The relationship of codependence with emotions]. Shkola nauki [School of Science], 1 (12), pp. 61-62.
7. Fisher J. (2017) Healing the fragmented selves of trauma survivors. NY: Routledge.
8. Grabowski A. (2017) An Internal Family Systems Guide to Recovery from Eating Disorders: Healing Part by Part. NY: Routledge.
9. Kamenskii P.I. (2019) Chuvstvo viny, kak prediktor mezhlichnostnoi zavisimosti i blagopoluchiya v mezhlichnostnykh otnosheniyakh [Feeling of guilt as a predictor of interpersonal dependence and well-being in interpersonal relationships]. Vestnik Kostromskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika [Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 25, 4, pp. 84-88.
10. Karpman S. (2014) A game free life. Drama Triangle Productions.
11. Moskalenko V.D. (2018) Zavisimost' – semeinaya bolezni' [Addiction is a family disease]. Moscow: Institute of Consulting and System Solutions.
12. Shapoval I.A. (2012) K probleme sub'ektnosti sozavisimoi lichnosti [To the problem of the subjectivity of a co-dependent personality]. Nauka i sovremennost' [Science and Modernity], 15-3, pp. 177-181.
13. Schwartz R. (1997) Internal Family Systems Therapy. The Guilford Press.
14. Schwartz R. (2021) No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model. NY: Sounds True.
15. Williams J.E. et al. (1983) Construct validity of Transactional Analysis ego states: Free Child, Adult and Critical Parent. Transactional Analysis Journal, 13, 1, pp. 43-49.