

Семейная системная терапия Боуэна

Астапова О.
Пелихова М.

Семейная системная терапия

Боуэна

- Семейная терапия Боуэна во многом похожа на экспериенциальную
 - по вниманию к росту и развитию личности клиентов
 - по склонности использовать конфронтацию.
- Упор тут делается не на прошлом, а на **актуальном опыте**.
- Симптоматическое поведение истолковывается как **аналогическое**.
- Если во внутрисемейных отношениях одно звено претерпевает изменение, это непременно повлечет за собой перемены в другом звене.



Теория Боуэна центрируется вокруг 2 полярных жизненных сил: *сплоченности* и *индивидуации*. В идеале они находятся в равновесии.

Нарушение равновесия в сторону сплоченности называется «слиянием», «склеиванием» или «недифференцированностью».

Боуэн приводит 8 взаимосвязанных понятий, которые составляют его теорию:

- самодифференциация (дифференциация «Я»);**
- треугольники;**
- эмоциональный процесс нуклеарной семьи;**
- процесс семейной проекции;**
- мультигенеративный процесс передачи;**
- позиция сиблинга;**
- эмоциональный разрыв;**
- социальный эмоциональный процесс**

Дифференциация – способность к автономному функционированию – помогает людям избежать реактивных полярностей.

Дифференциации «Я» характеризует индивидуальную психику и отражает степень разграниченности эмоционального и интеллектуального функционирования.

Чем ниже уровень дифференциации, тем легче мыслительные процессы подпадают под власть эмоций.

Чем, выше уровень дифференциации, тем более эффективно поведения от ситуации.

Недифференцированность – это эмоциональная незрелость, низкая устойчивость к стрессу, зависимость от массового сознания и мнения окружающих, догматизм, нереалистическая самооценка;

В семье недеференцированность характеризуется как:

- сверхблизость или отчужденность между членами семьи
- зависимость эмоционального состояния каждого члена семьи от одного и того же фактора семейной атмосферы
- ригидность семьи как системы, то есть пониженная способность приспособливаться к переменам.

Для описания такой семьи Боуэн ввел понятие **«недифференцированной семейной эго-массы»**

Существуют 4 большие сферы брака, где слияние проявляется в симптомах:

- эмоциональная дистанция,**
- супружеский конфликт,**
- болезнь или дисфункция одного из супругов,**
- проекция проблем на детей**

«Кирпичик» эмоциональной системы семьи это «треугольник» - структура, включающая 3 человек.

При наступлении внутреннего или внешнего стресса, взаимодействие диады легко становится конфликтным и может наступить разрыв. «Стабилизатором» оказывается 3-й участник, на которого спонтанно выливают излишек эмоций. Данный процесс называется **триангуляцией**.

Треугольник создает надежные каналы эмоциональной разрядки, он более гибок и устойчив к стрессу. Когда уровень тревоги падает, третьего «отпускают». Чем сильнее выражена слитность, тем активнее в семье триангуляция, предотвращающая переход напряженности на тот уровень, при котором система может разрушиться.

Триангулированными обычно оказываются наименее дифференцированные (наиболее легко вовлекающиеся) члены семьи. Чаще всего это дети.

Многие детские проблемы – психосоматические заболевания, учебные трудности и т. д. – это проявления триангуляции ребенка, ставшего устойчивым каналом для выражения эмоций и темой для коммуникации родителей.

Для триангуляции может использоваться не только человек. Это могут быть самые разные другие объекты, от домашнего животного до работы, хобби, религии, идеологии и т. д.

Эмоциональные процессы нуклеарной семьи: люди обычно выбирают партнеров с равным уровнем дифференциации. Следовательно, дифференцированность можно рассматривать как семейный параметр, характеризующий так называемую **нуклеарную эмоциональную систему.**

В случае слитной семьи эта система легко становится нестабильной:

чем выше слитность семьи, тем больше выражены в ней тенденции к увеличению эмоциональной дистанции между супругами, хроническому супружескому конфликту, физической или эмоциональной дисфункции супруга и к появлению психологических нарушений у ребенка.

Процесс семейной проекции – процесс проецирования определенной функции в семейной системе на конкретного ребенка

Дети, получающие больше родительского внимания, нередко становятся более слитными с семьей, более вовлеченными в эмоциональные отношения, соответственно, они более подвержены психологическим нарушениям.

Играет роль порядок рождения ребенка, ситуация в семье во время его рождения, степень его конституциональной инфантильности, физическое здоровье.

.

Межпоколенная (мультигенерационная) передача.

Эта концепция объясняет процесс формирования тяжелой дисфункции в результате снижения уровня дифференциации от поколения к поколению.

Здесь существенны 2 фактора:

- процесс семейной проекции
- выбор супруга со сходным уровнем дифференциации.

В результате:

- некоторые дети в семье (участники треугольников) имеют меньший уровень дифференциации, чем родители.
- дети этих детей будут столь же мало дифференцированы.

По мнению Боуэна, 8-10 поколений при благоприятной ситуации, а при неблагоприятной – еще меньше достаточно для развития шизофрении.

Сиблинговая позиция. функциональная роль «старшего» и «младшего».

Некоторые паттерны взаимодействия между супругами связаны с порядком рождения:

- Если один из них – старший ребенок, а другой – младший, то весьма вероятно, что старший будет брать на себя ответственность, принимать решения и т. д., а младший с готовностью принимать эту ситуацию.
- Двое старших будут соперничать
- Двое младших – чувствовать себя перегруженными ответственностью и необходимостью принятия решений.

Эмоциональный разрыв.

Ребенок пытается осуществить эмоциональный разрыв путем дистанцирования – географического и/или психологического – с помощью иллюзии «свободы» от семейных уз. При этом, эмоциональный разрыв не разрешение проблемы, а признак ее наличия.

При этом детские отношения остаются незавершенными, они лишь подавлены. Внутренняя эмоциональная жизнь по-прежнему наполнена ими, и при этом естественно, что ребенок их воспроизведет в новых близких отношениях. Поэтому с близостью может быть сопряжена тревога, и тогда человек будет строить свою жизнь так, чтобы избегать близости.

Стандарты терапии:

1) **1-й шаг в терапии** – это принятие каждым членом семьи ответственности за существующую проблему, а также позитивное общение без обвинений.

2) ***работа со взрослой парой***, даже если идентифицированный пациент – ребенок. В последнем случае терапевт предлагает родителям исходить из предпосылки, что проблема существует между ними двоими.

3) ***Терапевт занимает позицию исследователя***. Боуэн полагал, что **психотерапевт в принципе не является необходимым**: добавление к семейной системе **значимого другого человека** (будь то друг, терапевт, священник и т. д.) может изменить все отношения в семье. Главное – чтобы этот человек оставался в эмоциональном контакте с 2 наиболее значимыми членами семьи, но без триангуляции. Этого достаточно для повышения уровня дифференциации каждого члена семьи.

4) в качестве агента изменения выбирается 1 член семьи, обычно – более дифференцированного, и некоторое время работать с ним одним. Если этому человеку удастся занять «Я»-позицию (т. е. вне треугольника), вся система отношений в семье изменится и остальные ее члены начнут двигаться к дифференциации.

5) Восстановление контактов с родительской семьей рассматривается как критическое условие устранения остаточной тревоги, выхода взрослого из треугольника со своими родителями.

Пары снижают остроту брачного конфликта следующими способами:

- снижая уровень стресса;
- меняя отношение к стрессу;
- переживая новый стресс, который сближает;
- возвращаясь к прежней уютной близости или положительному слиянию;
- усиливая дифференциацию.

Другие факторы, которые анализируются в процессе терапии:

- способность открыто обсуждать эмоциональные проблемы в паре;
- способность слушать и понимать друг друга;
- умение говорить о своих желаниях и потребностях партнеру;
- количество часов в неделю, проводимых совместно;
- физическое влечение, частота сексуальных контактов, удовлетворенность;
- ресурсы семьи: чем супруги любят заниматься вместе, их досуг, приятные воспоминания и времяпровождение. Как при этом регулируется дистанция в отношениях;
- понимание конфликта и взаимодействия в браке;
- влияние расширенной (родительской) семьи на супружескую систему;
- наличие связей на стороне;
- какие еще люди осведомлены о проблемах семьи и какой вклад они вносят в семейный процесс.

В практике боуэнианской системной семейной терапии чаще всего используются следующие техники:

1. Генограмма.
2. Терапевтический треугольник.
3. Эксперименты с отношениями.
4. Тренировка.
5. «Я-позиция»
6. Множественная семейная терапия.
7. Замещающие истории.

1. Генограмма. Организация данных на стадии оценки и в отслеживании динамики отношений и образования ключевых треугольников в ходе терапии.

2. Терапевтический треугольник. Процессы конфликтных отношений внутри семьи активизируют ключевые связанные с симптомом треугольники. Семья автоматически стремится включить в процесс триангуляции и терапевта. Если она добивается этого, терапия заходит в тупик. И наоборот, если терапевт способен оставаться свободным от реактивной эмоциональной вовлеченности – другими словами, сохранять детриангулированность, – семейная система и ее члены смогут начать работать над решением своих проблем.

3. Эксперименты с отношениями. Эксперименты с отношениями проводятся вокруг структурных перемен в ключевых треугольниках. Цель их состоит в том, чтобы помочь членам семьи осознать системные процессы и научиться распознавать собственное участие в них.

4. Тренировка. Действуя как тренер, боуэнианский терапевт стремится не привязываться к пациентам и не оказаться участником семейных треугольников. Людям задают вопросы о семье, сформулированные таким образом, чтобы помочь клиентам понять семейные эмоциональные процессы и свою роль в них. Цель тут увеличить понимание, усилить внимание к себе и научить эффективнее взаимодействовать с ключевыми членами семьи.

5. «Я-позиция». Принятие личной позиции – говорить о том, что вы чувствуете, а не о том, что «делают» другие.

6. Множественная семейная терапия. Работа с парами, поочередно фокусируясь сначала на одной паре, потом на другой, минимизируя взаимодействие между ними. Боуэн полагал, что одна пара может больше узнать об эмоциональном процессе, наблюдая за другой – за не столь близкими людьми, так что чувства тут меньше влияют на наблюдение.

7. Замещающие истории. Это показ фильмов и видеозаписей и пересказ историй, которые показывают членам семьи, как функционируют системы, снижая их защиты.

Спасибо за внимание!