

A család, mint rendszer. A rendszerszemléletű családterápia alapfogalmai: határok, szerepek, szabályok, hierarchia, cirkularitás

Jackson észrevette, hogy ha a páciens javulni kezd, a családból valaki más produkál helyette tüneteket. Ebben az az új, hogy a változással kapcsolatos ellenállás (inercia) nem az egyén pszichikumához, hanem a családi folyamatokhoz kötődik. Jackson a kibernetikai rendszereket – mint rendszerszemléletű modellt - hasznos lehetőségnek tekinti annak megértésére, ami a családban történik.

A RENDSZERSZEMLELETŰ MODELL ALAPELVEI:

- ~ **Cirkuláris okság** (a jelenségek kölcsönös oksági viszonyban vannak)
- ~ **Nonszummativitás** (az egész több mint a részek összessége)
- ~ **Ekvifinalitás** (ugyanazon oknak többféle következménye is lehet, és ugyanazon következménynek többféle oka is lehet)
- ~ **Kommunikáció** (A családban minden esemény a kommunikáción keresztül történik. Bármely cselekedetnek kommunikatív üzenete van a többiek számára. A kommunikáció a családi rendszer alkotóelemei közötti interakció.)
- ~ **Családi szabályok**
- ~ **Homeosztázis** (A rendszer az alkotórészeknek egy olyan kapcsolata, hogy az egyikben létrejövő változás hat a többi alkotórészre, ezek pedig visszahatnak az előbbire. A rendszer a dinamikus egyensúly állapotában van: az eltérés az egyensúlytól folyamatosan korrigálódik.)
- ~ **Morfogenezis** (Életciklus változásakor mindenkinek megváltozik a szerepe, újraíródnak az alapszabályok.)

A homeosztázis a feedback-ek tartják fenn:

- **Hiba által vezérelt feedback (negatív visszacsatolás):** pl. a testhőmérséklet tartása
- **Hiba-felerősítő feedback (pozitív visszacsatolás):** az eltérés olyan szabályozást kapcsol be, amelyik révén az eltérés fokozódik. Ez káros következményekkel járó eskalációhoz (kiterjedéshez) vezet.

A rendszer jellemzője, hogy optimumon működve szilárd vagy állandó. Az optimum fenntartása a folyamatos változás révén a rendszer normál működésének része, ezt nevezzük **elsőrendű változásnak** (alapvető családi egyensúly nem változik). Ha a rendszer természete, jellege változik, **másodrendű változásról** beszélünk (borul a családi egyensúly). Elsőrendű változás mindig a családon belül fordul elő, másodrendű pedig az életciklus váltásoknál. Ha ez utóbbi változás elmarad, a család megrekedhet, és krízis jöhet létre.

Az **elsőrendű változás** úgy is felfogható, hogy a család egy korlátozott, számára adott alternatívakészlet alapján cselekszik. Egy olyan változás, amely módosít a család addigi alternatíva készletén már **másodrendű változás**.

Cirkuláris (körkörös, rendszerszemléletű) okság:

A rendszerszemléletű gondolkodás a teljes folyamatra összpontosít, és nem osztja fel azt okra és okozatra. Nehéz megtanulni az alkalmazását, mert a lineáris gondolkodás kulturálisan determinált. Az „ok” szó használata is gondolkodásunk linearitására utal.

Bateson szerint, mivel nincs olyan pillanat, amikor valamelyikünk nem viselkedik, „lehetetlen a kommunikáció elkerülése”. A családtagok jól ismerik egymás jelzéseit, ezért akkor is lehetséges kommunikáció, ha valaki épp nincs jelen. A különböző viselkedésmódok kapcsolódnak egymásba, a folyamat maga cirkuláris.

1-es tétel

Cirkularitásnak nevezzük a visszatérő, ismétlődő viselkedés mintákat. Esetenként megfigyelhető a családi minta redundanciája. Úgy tűnhet, hogy a család bizonyos szabályokat követ, melyek szükségesek valamilyen egyensúly fenntartásához. *Jackson* úgy vélekedik, hogy a családi homeosztázis nem más, mint adott szabályokkal való műveletek összessége.

(Megjegyzés: redundancia – nincs benne már új információ, megjósolható, hogy mi fog történni.)

Szerepek:

A szerep: elvárások, viselkedések és normák összessége, amely egy csoportban egy tag helyzetével kapcsolatban kialakul, egyezkedés eredményeként.

Szerepeinket családi szocializáció során tanuljuk.

Alapvető szerep-típusok:

- ~ Instrumentális szerepek (munka, és cél-orientált)
- ~ Expresszív szerepek (érzelmek, összetartozás, családi kapcsolatok alapján)

Minden ember rendelkezik egy *szerep-repertoárral*, mely tartalmazza az illető *szerep-elvárásait, szerep-ideáljait, szerep-konfliktusait, szerep-fejlődését*.

A szerepeink fejlődnek, megrekedésük káros.

Jellemzően diszfunkcionális gyerek-szerepek:

- ~ „ideális gyerek” – amilyen a szülő szeretett volna lenni, a szülő vágyainak, reményeinek megtestesítője (alacsony önértékelésű szülő)
- ~ „negatív identitás” – a szülő saját, elutasított, negatív vágyait testesíti meg a gyerek, a szülő pedig üldözi
- ~ Parentifikált gyerek – szülői funkciókat vállal fel
- ~ „családi delegáció” – általában többgenerációs családi elvárás eredményeként tesznek bele egy családtagot egy bizonyos szerepbe

Szabályok:

Vigyázni kell, mert a család megfigyelésekor bizonyos szabályok csak a vizsgáló következtetései.

Gyakoriak az **implicit** (kimondatlan), **rejtett szabályok**, amelyek a hétköznapi interakciók során nem érik el a tudatosság szintjét. Előfordulhat, hogy ezeket sem leírni, sem megvitatni nem lehet az érintettekkel.

A kulturális elvárások is hathatnak normaként vagy szabályként a családi struktúrára és az egyes szerepekre.

Hierarchia és viszonyok:

A család, mint rendszer hierarchikusan tagozódik. Jó, ha a hierarchikus viszonyok tiszták, átláthatóak.

A hierarchia megmutatja, hogy ki mit csinálhat a másikkal.

Egy jól működő családban egyértelmű hierarchia-különbség van szülő és gyerek között.

Patológias viszony:

- ~ Túlhierarchizált
- ~ Homályos (nem lehet tudni, hogy kinek mennyi hatalma van)

A diádikus viszony – kétszemélyes helyzetek:

A **szimmetrikus** kapcsolatban mindegyik partner részvétele azonos jellegű, a **komplementerben** pedig mindegyikük akciói a másikénak kontrasztja és kiegészítése, pl. vádaskodás-mentegetőzés.

A **felül-alul pozíció** időlegesen elfogadható, pl. amikor a gyerek kéri az anyját, hogy fűzze be a cipőjét.

A komplementer és szimmetrikus helyzetek között lehetséges szabályszerűen visszatérő fluktuáció. A komplementer mintán belül a partnerek alternálhatnak az alul és felül pozíciók között, de lehetséges nagyfokú merevség is, amely éveken keresztül változatlan.

Bizonyos hivatások alul-felül viszonyai a komplementer viszonyt mintázzák: pl. orvos-beteg.

A felül/alul pozíciókat magukba foglaló interaktív folyamatok:

- **Szimmetrikus:** a hangsúly az egyenlőség létrehozásán, és fenntartásán van
- **Komplementer:** kölcsönösen elfogadják a kettejük közötti különbséget, és ez kielégíti őket

A felül pozíció nem azt jelenti, hogy az illető szükségszerűen erősebb, vagy kontrollálja a helyzetet, hanem azt, hogy befolyásolni tudja a másikat. Interakcionális elv, mindkét résztvevő választja a szituációt és közösen vállalják a felelősséget.

A szimmetrikus és a komplementer folyamatok hajlamosak a hibát felerősítő visszacsatolásra, az eskalációra.

A **diádok** oszthatók a pszichológiai értelemben vett **közelség/távolság** dimenziók mentén is; ebben is lehetnek szimmetrikusak vagy komplementerek. A felül/alul és a közel/távol viszonyok között is van kapcsolat, a párok válhatnak egyikből a másikba (pl. közelség helyett távolság), ami hatással lehet a másik dimenzió szerinti pozíciójukra (alul helyett felül).

A pszichológiai határok:

A rendszernek része a **határ** is, ami elválasztja a belsőt a külsőtől. A határok elválasztanak és összekötnek, védelmet nyújtanak, valamint a strukturálódást és differenciálódást is biztosítják. Határok lehetségesek a család körül, az alrendszerek körül, és a családtagok körül is.

A fogalom *Minuchin* nevéhez fűződik, aki a pszichológiai távolságot jellemzi a határ minősége szerint, ami lehet **merev** (rigid), vagy **diffúz**.

Fontos a különböző családi alrendszerek közötti határok minősége is.

Tiszta határ: két ember kapcsolata nagyon meghitt, pszichológiai funkcióik mégsem olvadnak össze. A párok távolsága is hajlékony. Jó, ha a határ tiszta, jól definiált, rugalmas.

A diszfunkcionálisan működő család belső v. külső határai diffúzak vagy merevek.

- ~ Diffúz határoknál a családi struktúra gyengén differenciált, elmosódott lesz, könnyen túlterhelődik, stressz-helyzetekre az egész család közvetlenül és rendszerint kaotikusan reagál. Nem lehet tudni, hogy ki miben kompetens.
- ~ Merev határok esetében nehézkessé válik az alrendszerek közötti kommunikáció, gyengül a család támogató funkciója.
- ~ Jelölések a genogramban:

-----	: világos, tiszta határ
.....	: diffúz határ
_____	: merev határ
=====	: beolvadás
=====	: túlinvólódás (túlzott érintettség)
——— ———	: konfliktus
}	: koalíció
⇒	: elkerülés

1-es tétel

Triádok – háromszemélyes helyzetek:

I. Stabil helyzetek

1. Mindhárom személy egyetért egymással, az elrendezés stabil.
2. Egy pár egyetért egymással és abban is, hogy a harmadikkal nem értenek egyet.

II. Instabil helyzetek

3. A triád mindhárom tagja konfliktusban áll egymással; ahhoz, hogy ez a triád fennmaradjon, bizonyos mértékű egyetértésre kell jutni
4. A pár konfliktusban áll, miközben egy harmadikkal mindkettő egyetért. Az egyik stabil kapcsolat a másikat fenyegeti.

Az instabil konfigurációk tendenciája a stabillá alakulás.

Szövetség és koalíció :

A **szövetség**, melyben két személy egyetért, vagy közös érdeket képvisel,

- ~ egymást támogató,
- ~ senki ellen nem irányuló,
- ~ autonómiát meghagyó egészséges diád-működés.

Koalíció: két személyt a harmadikkal szembeni kritikájuk köt össze. Lehet nyílt, vagy titkos, rejtett. Ez utóbbi különösen a harmadik valamilyen betegsége esetén fordulhat elő, ekkor mindenki tagadja a koalíció létét.

A triádok hierarchiáj:

Parentifikált gyermek: *Minuchin* elnevezése. Valamelyik testvér excesszív mértékben szülői funkciókat vállal fel (esetleg a fiatalabbak felett).

Haley-féle perverz háromszög - a gyermek triangulálódása: A generációs vonalban titkos koalíció alakul ki, aminek nagyon komoly, előnytelen következményei lehetnek. A társult pár sikertelenül próbálkozik a nehézség megoldásával, vagy továbbra is homokba dugják a fejüket. Pl. anya és lánya koalíciója az alkoholista apával szemben, vagy apa és fia koalíciója a migrénes anyával szemben. Mindkét esetben önmagát fenntartó káros visszacsatolás jön létre.

A szülők közötti feszültség áttevéődik a gyerekre, közvetítője lesz a feszültségnek. Ettől a gyerek könnyen a háromszög felső csúcsára kerülhet:



Változó koalíció: pl. a gyerek felváltva hol az egyik, hol a másik szülővel lép koalícióra.

Alrendszerek:

Az **alrendszer** rendszer a rendszeren belül.

Minuchin **házastársi, végrehajtó (szülői)** és **gyermeki** alrendszert különböztet meg. Akkor jelentkeznek problémák, ha a különböző alrendszerek közti határok túl diffúzak és az egyes feladatok és témák átfolyanak a határon.

Felhasznált irodalom:

- ~ R. Dallos – H. Procter: A családi folyamatok inerkcionális szemlélete.
- ~ Czeglédi Noémi jegyzete
- ~ Saját órai jegyzet (Safranka Judit) - www.juditti.hu