

Mit jelent Bowen elméletében a self differenciáltsága?

Pszichodinamikus irányzat

Ma pszichodinamikus családterápiának azokat az eljárásokat tekintjük, amelyek jelentős hangsúlyt helyeznek az egyes családtagok intrapszichés dinamikájára és a kezelés során hangsúlyozzák az indulatáttételt, és a személyiségen belüli, valamint a családtagok közötti tudattalan történések fontosságát.

A kezelés viszonylag hosszú, a legáltalánosabb, hogy heti egy órás üléseken kettős vezetéssel, szupervíziós háttérrel kezelik a családot. Az üléseken a terapeuta az egyéni terápiához viszonyítva lényegesen aktívabb és direktívebb, nagyobb figyelmet szentel az aktuális „itt és most” történéseknek

Murray Bowen családterápiás elmélete:

Murray Bowen kimagasló alakja a családterápiás mozgalomnak, sajátos elméletével és gyakorlatával mindmáig meglehetősen különálló iskolát teremtett. Az ötvenes évek közepétől skizofrén családokat kezelt kórházi osztályon, ezzel párhuzamosan viselkedési zavarokat mutató gyermeket kezelt családterápiával, ahonnan magát a beteg gyereket 1960-tól kezdve kizárta a kezeléssel, feltételezve, hogy az alapprobléma a szülők közötti kapcsolatban rejlik, és ha ezt sikerül megszüntetni, a gyermek tünetei automatikusan megszűnnek.

Elméleti koncepcióiban Bowen érzelmi életünket mélyen a biológiai létünkben gyökerezőnek tartotta. Azt vizsgálta, hogy hogyan viszi át a család a családi mintázatokat a következő generációra. Szerinte ezeket mintázatokat kell megváltoztatni.

Bowen terápiája transzgenerációs terápia, amely során vizsgálja:

- időbeli mélységet
- jó – rossz problémamegoldások átadását
- genogramon keresztül az ősök, a múlt örökségét

Elméletének legfontosabb alapfogalma az érzelmi háromszög, amely egy három személyből álló érzelmi rendszer, és egyben minden nagyobb szociális rendszer alapvető építőköve. A háromszöget nyugalmi állapotban egy egymással harmonikus kapcsolatban lévő kettős és egy kívülálló alkotja. A kettős igyekszik fenntartani az együtteséget, feszültségek esetén azonban a kettős valamelyik tagja szorongása hatására másutt, legelőször a háromszög harmadik tagjánál keres érzelmi kötődést.

Trianguláció: a legstabilabb emberi kapcsolat.

- diadikus viszonyba bevonnak egy harmadik személyt
- dilemma: győzni, vagy alulmaradni
- a harmadik személy: vagy lecsendesíti a viszonyt, vagy kiterjeszti

A harmadik általában a gyerek:

- bűnbak
- megmentő, parentifikált szerep, amely súlyos lojalitáskonfliktushoz vezet

Terápiás beavatkozás: változtatni a háromszögon. Akkor változik a család. Kimenteni a gyereket, helyette terápiás háromszöget kell létrehozni, amelyben a harmadik személy a terapeuta. Az egészséges terapeuta modellszerepben van. (bevonódást elkerülni!)

15-ös tétel

A családon belül azok a gyerekek, akik nem vonódtak be a háromszögbe, könnyebben válnak le. A bevonódottak stratégiái általában negatívak:

- csavargás
- kommunikációs zavar
- álfüggetlenedés (ha férjhez is megy, ugyanazt a dependenciát fogja kialakítani)

Bowen családterápiás stratégiájának kiindulópontja az, hogy ha sikerül egy emocionális rendszerben egyetlen háromszög funkcióját módosítani, miközben ennek a háromszögnek a tagjai kontaktusban maradnak a nagyobb rendszerrel, akkor az egész rendszer módosulni fog.

A családterapeuta feladata tehát kettős: egyrészt el kell tudni kerülni, hogy „triangulálódjék”, másrészt biztosítani kell, hogy érzelmi kapcsolatban maradjon a családdal.

Bowen 1962 óta megszüntette azt a korábbi instrukcióját, hogy a partnerek közvetlenül beszéljenek egymással a kezelés során, ehelyett arra biztatja a párokat, hogy tárgyilagosan a lehető legnyugodtabban a terapeutával beszéljenek. Miközben a másik hallgat, lehetősége van arra, hogy figyeljen a másikra és valóban „meghallja” amit mond, anélkül, hogy emocionálisan reagálna. Főként a kezelés kezdeti fázisában törekszik arra, hogy minél kisebb legyen az érzelmi feszültség és az érzelmek kifejezése, az interjú intellektuális, racionális hangon folyik. Az ülés tipikus lefolyása, hogy a terapeuta először az egyik partnert kérdezi, azután a másikhoz fordul és így tovább.

A terapeuta csak a kezelés későbbi szakaszában érdeklődik a házastársak érzései iránt, ekkor is csak az érzésekről való beszélgetésen van a hangsúly, nem pedig azok kifejezésén.

A self (személy) differenciáltsága:

Bowen különbséget tesz az *emocionális rendszer* (emotional system) és *érzőrendszer/intellektuális rendszer* (feeling system) között, az előbbi szerves kapcsolatban áll szomatikus folyamatokkal, működése automatikus, az utóbbi pedig hidat képez az emocionális rendszer és az intellektuális rendszer között, ide tartozik a tudás, megértés, tanulás, absztrakt gondolkodás, komplikált érzelmek, gondolatok, kommunikáció. A terápia általános célja, hogy fejlessze a családtagoknak azt a képességét, hogy éretten „értelemmel” válaszoljanak, mintsem automatikusan érzelmileg reagáljanak a másikra.

A differenciáltság arról szól, hogy mennyire tudom a bennem működő emocionális illetve intellektuális rendszereket felváltva használni? (mennyire ragadnak el a helyzetek?)

A jól differenciált személyiség jól tud választani, kézben tartja reakcióit, késlelteti, tompítja. Képes a két rendszert egymástól függetlenül is használni.

A differenciációval kapcsolatos jellemzők:

- o nincs megfelelés a társadalmi státusz és a differenciáltság között.
- o mindenkinek van egy *funkcionális* szintje, e fölött és alatt teljesít
- o a differenciáltság önismerettel javítható (a terapeutának kellően differenciáltnak kell lennie, hogy ne keverje össze a terápiás család problémáját a sajátjával)
- o házastársnak hasonlóan differenciált egyént választunk
- o multigenerációs átvitel jellemzi, azaz gyermekünk annyira lesz differenciált, amennyire mi is azok vagyunk, illetve a szüleink voltak
- o differenciáció = életenergia = szorongás mértéke

Szorongás: a szervezet válasza a képzelt, vagy valós veszélyre.

Akut szorongás: automatikus működés, kis mértékben teljesítményfokozó, serkentő, nagyban debilizáló hatással bír. Addig tart, amíg a veszély tart.

Krónikus szorongás: állandó készenlét a támadásra, veszélyre. Félelem attól, hogy mi fog történni, mi történhet. Megakadályozza az akut veszélyre való spontán reagálást.

A szorongástűrés a személyiség érettségi foka.

Ha szorongunk, akkor nagyobb az esély arra, hogy az emocionális részünk irányít.

A differenciáció mérése elképzelt skálával történik 0- 100-ig. A „self-„differentációs skála 0-val jelölt végpontján teljes a fúzió, elméletileg nincs self („no self”), a másik 100-zal jelölt végpontján a teljesen differenciált, autonóm self áll. Az alacsony differenciáltságú személyeket a „pseudoself” kifejezéssel jelöli. Bowen szerint az alacsonyan differenciált személy a legtöbb élethelyzetben megfelelően funkcionálhat, de egy intenzív érzelmi kapcsolatban fúzió jelenik meg, és az egyik partner funkcionális self-fé, míg a másik funkcionális no self-fé válik.

Bowenszerint mindenkinek van egy funkcionális szintje, ami általában jellemzi. Ez a szint önismereti munkával növelhető.

A funkcionális szint mértéke attól függ, hogy az eredeti családdhoz képest (családtól) mennyire tudott differenciálódni az egyén.

Születéskor a szülő-gyermek páros érzelmileg összekapcsolt. Ha ez később is így marad, akkor nem történik meg a szeparáció, ami akadályozza a saját család létrehozását. Az a kötődés, ami megmarad ebből a születéskoriból, arányos a személyes differenciáltsággal.

A differenciáltság a szorongás mértékével is arányos.

A differenciáltság és a társadalmi státusz között nincs összefüggés.

A házaspárok általában hasonló differenciálódási szinten vannak, amely egyre csökkenő tendenciát mutathat: 8-10 generáció után „kitermelheti” a skizofrén családtagot.

Alacsony differenciációval (pseudoself) is lehet normálisan élni, feltéve, ha minden életesemény egy bizonyos mederben folyik, nincs kirívás. Az alacsony differenciációjú emberek érzékenyebbek és nehezebben épülnek fel.

Stresszhelyzetben a gyerekkori „programok” kezdenek automatikusan működni. Kérdés, hogy mennyire tudunk ezektől elhatárolódni. Új program megírása önismerettel lehetséges.

50 pont alatt az életenergia nagy részét felemészti a másoknak való megfelelés, tehát a kapcsolatok: szeretet nyeres és megörvendeztetés. Beáldozom az autonómiámat a kapcsolatokért. Kapcsolódás ↔ autonómia – ez a nyugati civilizáció vívmánya.

A családokban több generációs projekciós folyamat zajlik, amelynek során a differenciálatlan szülők differenciálatlan gyermekeket nevelnek, akik azután magukéhoz hasonlóan éretlen partnert választva ismét differenciálatlan gyermeket nevelnek és így tovább.

A nagyon alacsonyan differenciált emberek függésben, szimbiózisban élnek. Mintha közös én lenne. Skizofréneknél differenciálatlan énmassza van.

Bowen szerint a fogantatástól kezdve érzelmi szeparáció indul, ami persze a szimbiózisban kezdődik. A megmaradó szimbiózis viszont akadályozza az új család létrehozását, illetve ha sikerül, a házasság legitimitását.

Ha tiltanak egy kapcsolatot, akkor az vagy megszakad, vagy állandó küzdelem folyik.

Terápia: családok érlelődésének, differenciálódásának segítése:

- terapeuta kibírja, hogy veszekednek az ülésen, nem küldi el őket
- csökkenti az érzelmi reaktibilitást
- én érzésem, ő érzése
- a felek váljanak jobb megfigyelővé
- terapeuta személyisége nagyon fontos: ne szorongjon, ne ítélkezzen, vagy oktasson ki, ne legyen omnipotens, ne zsigerből reagáljon
- genogram felvétele
- le lehessen rakni az örületet (persze, hogy ki vannak borulva, mi minden történt magukkal)
- terapeuta megtartó funkciója: rajta keresztül kommunikáljanak a felek, így könnyebben kibírhatóak pl. a vádak, nem dől össze a világ
- keretek hangsúlyozása
- vajon miért pont most ölik egymást?
- megértem, miért veszekednek.
- Miért jó ez maguknak (vita) ebben olyan jól működnek együtt?

A terapeuta operátor-funkcióba igyekszik kerülni a családdal, megőrzi differenciáltságát, és saját gondolatainak vállalásával, elkülönült helyzetének demonstrálásával modellt nyújt a családtagoknak saját differenciálódásukhoz. Mindez csak akkor lehet sikeres, ha a terapeuta megfelelően differenciált saját családjától. A terápiás munka lényeges feltételének tartják tehát a terapeuta saját családjával kapcsolatos anyagának alapos feldolgozását, hiszen „nehéz a családtagoknak túlhaladnia terapeuta-jának differenciáltsági szintjét.

Felhasznált irodalom:

- ~ Garger Krisztina jegyzete
- ~ Saját órai jegyzet (Safranka Judit) - www.juditti.hu