

Многопоколенная семья Боуэна

*Модель семьи
из нескольких поколений
Естественные системы*

Кит В. Бьёрге, доктор психологии

Основные положения Боуэна

- Допущения и основы теории
- Семья как эмоциональная система
 - Восемь взаимосвязанных концепций
- Дифференциация
- Генограмма
- Задачи терапии

Допущения

- Теория многопоколенной семьи предполагает, что семья – это эмоциональная единица, система взаимосвязанных отношений, которую лучше всего изучать как связи между поколениями, уделяя внимание ее истории.
- Человеческое поведение в семье обуславливается бессознательными глубинными поведенческими паттернами по типу «тяги-толкай» как для дистанцирования, так и для близости.
- Симбиотические отношения с матерью влияют на возникновение шизофрении... Боуэн госпитализировал целые семьи, чтобы анализировать паттерны отношений.

Семья как эмоциональная система

- В контексте нескольких поколений
- Влияет на индивидуальную дисфункцию
- Естественная система — эмоциональная жизнь человека — часть естественной системы, с законами, управляющими этой системой (как законы природы)
- Объясняет поведение человека
- Хроническая тревога
- 8 взаимосвязанных концепций Боуэна

Хроническая тревога

- Настоящая или воображаемая
- Борьба между близостью и изолированностью
- Баланс между нахождением вместе и существованием отдельно
 - Меньшая автономность (ведет к слиянию) <> Большая автономность (ведет к изоляции) = **Хроническая тревога**
- Решение, лекарство - **Дифференциация**

Идеи Боуэна о 8 ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ КОНЦЕПЦИЯХ

- Хроническая тревога, передаваемый от поколения к поколению поиск баланса между зависимым/совместным «Я» и дифференциацией/независимостью
- Хроническая тревога, настоящая или вымышленная, перевешивает рациональное мышление человека и приводит к автоматическому/неконтролируемому поведению
- Совместность □ □ Личная автономность
- Хроническая тревога возрастает с еще более значительной утратой личной автономности или личной изолированности.

Восемь взаимосвязанных концепций

1. Дифференциация «Я»
2. Триангуляция
3. Система ядерной семьи
4. Проективные процессы в семье
5. Эмоциональный разрыв
6. Наследование внутрисемейных паттернов отношений
7. Позиция сиблингов
8. Эмоциональные процессы в обществе

Дифференциация «Я»

- Насколько человек различает интеллектуальные и эмоциональные процессы
 - Цель (больше как состояние) – баланс между интеллектом и эмоциями
 - Слияние чувств и мыслей, ...психоз
 - Недифференцированная масса семейного эго «образуют эмоциональное единство; застряли вместе.»
 - Псевдо «Я» жертвует индивидуальностью во имя принятия другими
 - Дифференциация представляет собой эмоциональную и интеллектуальную независимость от семьи (Возможно ли это вообще?)

Дифференциация...

- **Баланс** между мышлением и эмоциями
 - Убеждения сохраняются и эмоции выражаются
- Остается независимым от эмоций семьи
- Поведение не определяется эмоциями

Шкала дифференциации «Я»

■ Шкала дифференциации «Я» Боэуна

-----25-----50-----75-----100

Слияние

Дифференциация

- 0-25 > эмоциональное слияние
- 25-50 > управляется эмоциями и реакциями на других
- 50-75 > чувства не доминируют над мышлением при стрессе, рациональное восприятие себя
- 75-100 > (редко), отделяет эмоции от интеллекта, руководствуется мышлением/интеллектом, основывается на рациональном мышлении, но может позволить себе раствориться в близких отношениях

Триангуляция

- Основной структурный элемент треугольников и наименьшая стабильная единица отношений
 - Треугольники создаются, чтобы разрешить конфликт/снизить тревогу двух человек
 - Тревога повышается, вовлекается уязвимая третья сторона
 - Третья сторона снижает напряжение
 - Треугольник сходит на нет по мере того, как напряжение/конфликт разрешаются
 - Не в силах сдерживать напряжение, выплескивает его и вовлекает другого в различные взаимосвязанные треугольники
 - Слияние в семье повышается, интенсивность треугольников увеличивается
 - Может иметь положительные или отрицательные последствия, в зависимости от того, как люди реагируют и справляются с тревогой (эмоции)!

Последствия триангуляции

- Стабильная диада добавляет третий элемент и дестабилизируется
- Стабильная диада убирает третий элемент и дестабилизируется
- Нестабильная диада добавляет третий элемент и стабилизируется
- Нестабильная диада убирает третий элемент и стабилизируется

Эмоциональная система ядерной семьи

- Эмоциональная система ядерной семьи
 - Выбирают партнеров с эквивалентным уровнем дифференциации
 - Транслируют эмоциональную систему семьи из поколения в поколение
 - Большое слияние порождает нестабильность и тревогу и попытки снизить тревогу
 - Гиперфункциональное – гипофункциональное взаимодействие; один супруг берет всю ответственность, другой – слабый и больной...
 - Конфликты по поводу дифференциации и тревоги, в которых крайности приводят к дисфункции одного из супругов

Эмоциональная система ядерной семьи

- Эмоциональная система ядерной семьи
 - Выходит на первый план при возникновении в семье проблем
 - Супружеские конфликты
 - Дисфункция одного из супругов
 - Эмоциональное дистанцирование
 - Проблемы с ребенком/детьми
 - Проблемы/дисфункции приводят к длительным периодам напряжения
 - Например, задачи семейного развития

Проективные процессы в семье

- **Проективные процессы в семье** – это проекция или перемещение собственных потребностей родителей в дифференциации или слиянии на выбранного ребенка
 - Обычно наиболее уязвимо
 - Чем ниже уровень дифференциации, тем сильнее проективный процесс
 - Меняется в зависимости от уровня дифференциации и незрелости
 - Меняется в зависимости от уровня стресса или тревоги
 - **Подсказка:** поведение ребенка улучшается по мере того, как родители фокусируются на собственной тревоге и конфликтах и справляются с ними!

Эмоциональный разрыв

- Эмоциональный разрыв; убежание от нерешенных эмоциональных связей, изъятие себя из эмоциональных связей семьи как попытка справиться с неразрешимым слиянием с одним или обоими родителями.
 - Обычно происходит в эмоционально зависимых и высокотревожных семьях
 - Транслируется из поколения в поколение
 - Означает, что человек недифференцирован

Наследование внутрисемейных паттернов

- Наследование внутрисемейных паттернов означает, что эмоциональные паттерны передаются из поколения в поколение
 - Происходит через триангулированные отношения
 - Выбор партнера с тем же уровнем дифференциации
 - Также, считается, что серьезные дисфункции являются результатом передачи эмоциональных паттернов семьи из поколения в поколение

Позиция сиблингов

- Позиция сиблингов означает, что на личность оказывает сильное влияние порядок рождения
 - Старший, средний и младший имеют склонность брать на себя определенные функциональные роли
 - Порядок рождения влияет на брак, вступление в брак с партнером, дополняющим по порядку рождения, предпочтительнее
 - Сиблинги противоположного пола формируют более крепкий союз
 - Концепция **функциональна**, а не буквальна (старший может оказаться функционально младшим)

Социальная регрессия

- **Эмоциональные процессы в обществе**
общественный конфликт между слиянием и дифференциацией
 - Социальные группы (рабочие, классовые...) как естественные эмоциональные системы, регулируемые взаимосвязанными концепциями
 - Колебание между отсутствием дифференциации и дифференциацией-индивидуализацией, тенденция к усилению слияния и снижению дифференциации в обществе приводит к стрессу (хроническому), который вызывает ответную тревогу и, вследствие этого, большее стремление к дифференциации-индивидуализации.
 - Показывает, как общество может в определенные периоды становиться нестабильнее

Концепция семейной терапии Боуэна

- **Ключевые задачи:**
 - Сохраняйте объективность и нейтральность, не вовлекайтесь в треугольник эмоционально (кибернетика первого порядка)
 - Сначала оценивайте, потом вмешивайтесь
- **Оценочное интервью**
 - начинается с первого телефонного контакта
 - не вовлекайтесь в их конфликты и тревогу
 - триангулируйте с ними, но не проявляйте эмоциональной реакции (оставайтесь дифференцированным)

Концепция семейной терапии Боуэна (II)

- Правила оценки
 - начните с истории проблемы и ее влияния на человека/отношения
 - узнайте, что с точки зрения каждого участника вызвало и остается причиной проблем(ы)
 - что они рассчитывают получить от терапии, их цели
- Генограмма – это графическая иллюстрация эмоциональной системы семьи в трех поколениях

Задачи и стиль терапии

- **Задачи**
 - уменьшить симптомы и тревогу
 - повысить уровень дифференциации каждого участника, чтобы повысить адаптивность
- **Стиль терапии**
 - работайте с двумя взрослыми, даже если идентифицированный пациент - ребенок
 - консультируйте, а не участвуйте
 - Боуэн часто работал 1:1 с наиболее дифференцированным участником
 - люди разговаривают со своим терапевтом, а не друг с другом
 - стремитесь к дифференциации от родительской семьи

Резюме

- Допущения
- Передача от поколения к поколению
- Эмоциональная система семьи
- 8 взаимосвязанных концепций
 - Дифференциация «Я», Триангулирование, Система ядерной семьи, Проективные процессы в семье, Эмоциональный разрыв, Наследование семейных паттернов, Позиция сиблингов и Социальная регрессия
- Генограмма
- Задачи и стиль терапии