

Η συστημική προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία

Τα τελευταία χρόνια, οι ειδικοί της οικογενειακής θεραπείας παροτρύνουν τους θεραπευτές του κλάδου να χρησιμοποιούν τις έννοιες της **συστημικής θεωρίας** προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα την οικογένεια. Η συστημική θεωρία αποτελεί ένα θεωρητικό πλαίσιο ερμηνείας του τρόπου λειτουργίας της οικογένειας και προσφέρει στους ειδικούς του κλάδου μια βάση για ακριβείς, ουσιαστικές και πρακτικές στρατηγικές, που μπορούν να εφαρμοστούν στη θεραπευτική διεργασία.

Θεωρία των Γενικών Συστημάτων και Οικογένεια

Η Θεωρία των Γενικών Συστημάτων (General Systems Theory), αποτελεί σήμερα το υπόβαθρο για τις γνωστότερες μορφές Οικογενειακής Θεραπείας και έχει την καταγωγή της στις Φυσικές Επιστήμες. Προήλθε από τη βασική ανακάλυψη ότι τα διάφορα σύνθετα φαινόμενα έχουν παρόμοια οργάνωση της σχέσης μεταξύ των τμημάτων τους. Συγκεκριμένα, η Θεωρία Συστημάτων υποστηρίζει ότι τα οργανωμένα «σμπλέγματα» ή «συστήματα», όπως έχουν ονομαστεί είναι το προϊόν της δυναμικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των τμημάτων τους και όχι το άθροισμα των απόλυτων χαρακτηριστικών τους. Με άλλα λόγια, το σύνολο που απορρέει και τα χαρακτηριστικά του μπορούν να γίνουν κατανοητά ως μια λειτουργία αδιάκοπης ανταλλαγής ύλης, ενέργειας και πληροφοριών ανάμεσα σ' αυτά τα τμήματα.

Η οικογένεια, λοιπόν, είναι ένα ψυχοκοινωνικό σύστημα με κανόνες, στόχους, δομή, σχέσεις δυναμικές αλληλεπιδράσεις και διεργασίες. Είναι ένα πολύπλοκο και προσαρμοστικό σύστημα σχέσεων και αποτελεί ένα εξαιρετικό υπόβαθρο για την εκτίμηση των ανθρώπινων προβλημάτων, των συμπεριφορών, των συμπτωμάτων και των λύσεών τους. Οι διαπροσωπικές σχέσεις, στην προκείμενη προσέγγιση, δεν αναλύονται ως στατικές, απομονωμένες συμπεριφορές ξεχωριστών ατόμων, αλλά ως

μια ολότητα στην οποία καθοριστικό ρόλο παίζει η **δυναμική**, οι σχέσεις, δηλαδή, μεταξύ αυτών των ατόμων, η επίδραση της συμπεριφοράς του ενός πάνω στον άλλο.

Η συστημική θεωρία, επομένως, εστιάζει στις **αλληλεπιδράσεις** των ατόμων και αντιμετωπίζει την προβληματική συμπεριφορά ενός μέλους της οικογένειας (του υποδεικνυόμενου ως ασθενή ή αποδιοπομπαίου τράγου) σαν ένδειξη των συναλλακτικών διεργασιών που πραγματοποιούνται μέσα σε ένα σύστημα που δυσλειτουργεί.

Η έμφαση, επομένως, δίνεται στην **αμφίδρομη αιτιότητα**, σύμφωνα με την οποία άνθρωποι και γεγονότα ενισχύουν και διαιωνίζουν αμοιβαία το χαρακτήρα των αλληλεπιδράσεών τους.

Το φαινόμενο της πεταλούδας

Οι διεργασίες που συντελούνται στο εσωτερικό του οικογενειακού συστήματος είναι παρόμοιες με τη μη γραμμική διεργασία που παρατηρείται στο φαινόμενο της πεταλούδας: το φτερούγισμα μιας πεταλούδας στην Κίνα μπορεί να επηρεάσει τον καιρό στη Νέα Υόρκη, ο οποίος με τη σειρά του μετά από μερικές ημέρες θα επηρεάσει την πεταλούδα.

Αυτές οι διεργασίες αντανακλούν τη θεωρία της **Κυβερνητικής**, δηλαδή μια κυκλική, πολυδιάστατη και αμφίδρομη σχέση αιτίου – αιτιατού στο πλαίσιο της οποίας η συμπεριφορά ενός μέλους γίνεται λειτουργία και ερέθισμα για τη συμπεριφορά των άλλων μελών της οικογένειας, γεγονός που έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας ιδιαίτερης και μοναδικής οικογενειακής διεργασίας

Τα περιβαλλοντικά και κοινωνικά συστήματα αλληλεπιδρούν, επίσης, με την οικογένεια και, κάποιες φορές, προκαλούν εντάσεις ή και πιέσεις, υποχρεώνοντάς τη να αντιδράσει. Το οικογενειακό σύστημα, το οποίο εφάπτεται με τα κοινωνικά συστήματα, αντενεργεί σε αυτές τις εντάσεις και ταυτόχρονα επιδιώκει την επίτευξη συγκεκριμένων, δικών του στόχων.

Μέσα σε ένα **οικογενειακό σύστημα** παρατηρούμε δίκτυα σχέσεων που συνυπάρχουν σχηματίζοντας **υποσυστήματα**. Αυτά συγκροτούνται ανάλογα με τις λειτουργίες και τα ενδιαφέροντα των μελών του, καθώς και τις συμμαχίες και τους συνασπισμούς που δημιουργούν οι σύζυγοι, οι γονείς και τα αδέρφια. Κάθε μέλος της οικογένειας ανεξάρτητα από τη γενιά ή το φύλο του, μπορεί να ανήκει ταυτόχρονα σε

διάφορα οικογενειακά υποσυστήματα. Στο πλαίσιο της οικογένειας τα υποσυστήματα σχηματίζουν μια ιεραρχημένη διάταξη με ποικίλα μεγέθη και πολυπλοκότητα. Η επιρροή των υποσυστημάτων αυτών είναι διάχυτη. Η επιρροή που ασκούν οι πολιτισμικές νόρμες παίζει σημαντικό ρόλο στις σχέσεις τόσο μεταξύ των υποσυστημάτων της οικογένειας όσο και στο εσωτερικό τους.

Η οικογένεια με τα υποσυστήματά της αποτελεί μέρος ενός **υπέρ-συστήματος** (το οποίο συνθέτουν συστήματα όπως τα σχολεία, η εκκλησία, οι κοινωνικές υπηρεσίες, το νομικό σύστημα, η κυβέρνηση κλπ), με το οποίο αλληλεπιδρά, το επηρεάζει και επηρεάζεται από αυτό. Όπως όλα τα κοινωνικά συστήματα, έτσι και η οικογένεια είναι ένας οργανισμός που έχει ανάγκη από ισορροπία, σταθερότητα και ασφάλεια, οι οποίες διατηρούνται μέσω της **ομοιόστασης**, που ελέγχει τις αλλαγές προκειμένου το σύστημα να διατηρήσει μια ομαλή και συνεπή λειτουργία. Οι διεργασίες μέσα στην οικογένεια είναι κυκλικές και αμοιβαίες, έτσι το νόημα οποιασδήποτε συμπεριφοράς δεν αναζητάται εστιάζοντας στο άτομο, αλλά στο σχεσιακό πλαίσιο.

Όρια

Η οικογένεια, όπως όλα τα άλλα συστήματα, διαθέτει **όρια** που τη διαχωρίζουν από τον κόσμο που την περιβάλλει και ελέγχουν τη σχέση της και την ανταλλαγή πληροφοριών με αυτόν.

Όταν τα όρια αυτά δε λειτουργούν σωστά και επιτρέπουν απεριόριστη επικοινωνία με το περιβάλλον, τότε η οικογένεια κινδυνεύει να χάσει την ταυτότητά της. Το ίδιο επικίνδυνη είναι και η απαγόρευση κάθε επικοινωνίας με τον εξωτερικό κόσμο, που οδηγεί σε μαρασμό και αδιέξοδο.

Στην πρώτη περίπτωση η οικογένεια έχει υπερδιαπερατά όρια (overpermeable boundaries) και αυτό πρακτικά σημαίνει ότι τα μέλη της ασχολούνται κυρίως με ασχολίες εκτός της οικογένειας και έχουν στενούς δεσμούς με άτομα που δεν ανήκουν σε αυτήν, ενώ αντίθετα οι οικογενειακοί δεσμοί είναι χαλαροί ή ανύπαρκτοι. Στη δεύτερη περίπτωση τα όρια ονομάζονται αδιαπέρατα (rigid), δηλαδή η οικογένεια είναι απομονωμένη και οι δεσμοί ανάμεσα στα μέλη της είναι πολύ στενοί.

Μεταξύ αυτών των δύο δυσλειτουργικών περιπτώσεων υπάρχει και εκείνη που θεωρείται ιδανική, δηλαδή η οικογένεια με καθαρά όρια (clear boundaries).

Μέσα στην οικογένεια υπάρχουν **κανόνες** που ρυθμίζουν την εσωτερική λειτουργία της και τις σχέσεις της με το κοινωνικό περιβάλλον. Κάποιοι από αυτούς έχουν ληφθεί με ενσυνείδητη απόφαση, ενώ κάποιοι άλλοι είναι άγραφοι και επιβάλλονται σιωπηρά. Οι κανόνες αυτοί ρυθμίζουν τους ρόλους, τη δομή, τις μορφές επικοινωνίας και του τρόπους με τους οποίους η οικογένεια διαπραγματεύεται και επιλύει τα προβλήματά της. Πρόκειται επί της ουσίας για νόμους, ρυθμίσεις, εντολές και στρατηγικές που αποτυπώνονται στα πρότυπα επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης της οικογένειας, καθώς και στις μορφές συμπεριφοράς των μελών της (**patterns**). Με αυτόν τον τρόπο οι οικογενειακοί κανόνες καθοδηγούν τη συμπεριφορά των μελών της οικογένειας και μπορεί να είναι λειτουργικοί ή αντίθετα δυσλειτουργικοί. Συνήθως, τα μέλη του οικογενειακού συστήματος δεν τους γνωρίζουν, γιατί είναι άγραφοι.

Η καθιέρωση των κανόνων που ρυθμίζουν τα πρότυπα συμπεριφοράς των μελών, αλλά και το σύστημα πεποιθήσεων και οι σχέσεις τους υπαγορεύονται σε μεγάλο βαθμό από την κουλτούρα της οικογένειας. Στις λειτουργικές οικογένειες επιτρέπουν την αλλαγή, διατηρούν την ευκαμψία και την τάξη και διασφαλίζουν τη σταθερότητα. Στις δυσλειτουργικές συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο.

Σύμφωνα με τον Whitaker στα δυσλειτουργικά πρότυπα της οικογένειας συγκαταλέγονται:

- ▶ τα αγχογόνα γεγονότα
- ▶ οι συμβιωτικές σχέσεις μεταξύ των μελών και κατά συνέπεια η διάχυση της ταυτότητάς τους
- ▶ η πόλωση
- ▶ η τριγωνοποίηση
- ▶ η απόδοση σε κάποιο μέλος του ρόλου του αποδιοπομπαίου τράγου.

Επιπρόσθετα, οι οικογένειες καθοδηγούνται και από **μετα – κανόνες**, δηλαδή κανόνες που διέπουν τους οικογενειακούς κανόνες, ερμηνεύοντάς τους και ρυθμίζοντας τους τρόπους αλλαγής τους.

Για να συλλάβουμε πραγματικά την ανθρώπινη ύπαρξη, είναι αναγκαίο να κατανοήσουμε τα ζητήματα που αφορούν πολλές γενιές της οικογένειας και διαπερνούν τη ζωή της, αφού τα πρότυπα συμπεριφοράς μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά και μάλιστα κατά τρόπο εντελώς ασυνείδητο!

Σύμφωνα με τη Θεωρία των Συστημάτων, τα προβλήματα που παρουσιάζονται στην οικογένεια έχουν σχέση με κάποια διαταραχή – εμπλοκή:

- ▶ Στα εξωοικογενειακά ή ενδοοικογενειακά όρια
- ▶ Στην κατανομή της δύναμης και του ελέγχου
- ▶ Στην επικοινωνία μεταξύ των μελών της
- ▶ Στη θέσπιση και εφαρμογή κανόνων λειτουργίας
- ▶ Στην εξέλιξή της

Ο θεραπευτής ή οι θεραπευτές πρέπει να μπορούν να εντοπίσουν το σημείο ή τα σημεία της εμπλοκής και η παρέμβαση να επηρεάσει τη δομή του οικογενειακού συστήματος με τρόπο που θα επιφέρει καλύτερη λειτουργικότητα.

Οι οικογενειακοί θεραπευτές προκειμένου να διευκολυνθούν στη διερεύνηση και τον καθορισμό των διεργασιών που επηρεάζουν τον τρόπο λειτουργίας μιας οικογένειας χρησιμοποιούν το **οικογενειακό διάγραμμα ή γενεόγραμμα**, το οποίο περιέχει πληροφορίες σχετικά με την πυρηνική, αλλά και την ευρύτερη οικογένεια και αποτελεί βασικό τμήμα της γενικότερης διαδικασίας αξιολόγησης μιας οικογένειας. Η σπονδυλική στήλη ενός γενεογράμματος είναι η γραφική απεικόνιση των σχέσεων που συνδέουν τα μέλη μιας οικογένειας.

Η συστημική προσέγγιση τελικά συνιστά έναν τρόπο σκέψης, που μπορεί να βρει εφαρμογή και στις συνεδρίες ατομικής θεραπείας, εάν για οποιονδήποτε λόγο δεν μπορεί να γίνει δουλειά με όλο το οικογενειακό σύστημα. Αν και στην περίπτωση αυτή οι αλλαγές απαιτούν περισσότερο χρόνο, η τροποποίηση της συμπεριφοράς ενός και μόνο μέλους μπορεί να επιφέρει αποτελέσματα σε όλο το σύστημα!