

Psychoterapia systemowa w teorii i w praktyce.

Psychoterapia systemowa zakłada, że jednostkę można zrozumieć jedynie w społecznym kontekście, w którym żyje. *System* jest tu definiowany jako zbiór jednostek lub elementów pozostających w pewnej stałej relacji. Na system składają się zarówno owe oddzielne elementy, jak i relacje między nimi. Tak więc system czteroosobowej rodziny obejmuje te cztery osoby, współzależności między nimi oraz cały kontekst rodziny wraz z jej regułami.

Systemy są zorganizowane w taki sposób, że relacje między elementami tworzą granice wokół systemu i każdego z należących doń podsystemów. W przypadku systemów rodzinnych granice wyznaczają reguły dotyczące relacji. Np. reguły monogamii ułatwiają rozpoznawanie granic tradycyjnego małżeństwa; współmałżonek mający romans będzie traktowany jako przekraczający granice i postępujący niezgodnie z regułami tej relacji. Systemy są również zorganizowane hierarchicznie. Są powiązane ze sobą na zasadzie hierarchicznie uporządkowanych poziomów. Każdy system jest złożony z podsystemów i sam jest częścią składową większego systemu. I tak system rodziny zawiera podsystemy jednostek, podsystem małżeński, podsystem rodzeństwa oraz podsystem rodzicielski. Jednocześnie systemy rodzinne mają własne zestawy mechanizmów, których głównym zadaniem jest utrzymanie zadowalającej równowagi (homeostazy) w rodzinie.

Najlepiej jednak o psychoterapii systemowej opowie poniższy przykład. Basia i Andrzej mają dwójkę dzieci: Kasia to pilna i grzeczna uczennica, natomiast Bartek słabo się uczy i wagaruje. Rodzice nie mogąc sobie dłużej poradzić z synem postanowili wysłać go do psychologa. W końcu musi być z nim coś nie tak, skoro córka nie sprawia problemów a wychowują się w tej samej rodzinie.

Psychoterapeuta systemowy powie im, że to rodzina ma problem, a nie syn. Kłopoty dzieci są zazwyczaj objawem problemów w szerszym kontekście rodzinnym. I tak w w/w rodzinie może się okazać, że w domu Basi i Andrzeja bardzo ceni się sukces. Dlatego chwalona jest Kasia, rodzice opowiadają znajomym i rodzinie, jak są dumni z jej szkolnych sukcesów. Bartek na tle siostry wypada dość słabo ze swoimi trójkami i czwórkami. Bartek w ten sposób nie otrzymuje uwagi rodziców. Ale ma jej dużo, gdy pojawiają się wagar, kłopoty z ocenami oraz złe zachowanie. Jest to uwaga związana z negatywnymi emocjami, ale przynajmniej w ten sposób jest w kontakcie i to bliskim z rodzicami, tylko wtedy czuje się przez nich widziany.

Tak więc dopiero po rozpatrzeniu sytuacji Bartka w kontekście funkcjonowania całej rodziny rozumiemy jego zachowanie. W tym wypadku to rodzice muszą zmienić swoje podejście, poszukać innych sposobów obdarowywania syna uwagą, by syn mógł zmienić swoje zachowanie. Jednocześnie rodzina dążąc do utrzymania homeostazy może zatrzymywać zmiany. Córka (Kasia) może sabotować zmiany dążące do zagrożenia jej roli, jako Tej, która otrzymuje od rodziców najwięcej uwagi.

Może się też okazać, że zachowanie Bartka, jest formą chronienia rodziców. W jaki sposób? Otóż Andrzej bywa agresywny i robi awantury żonie. Chyba że akurat Bartek ma jakieś kłopoty. Oczywiście syn nie robi tego świadomie, ale może okazać się, że dla rodziców sytuacja, w której syn sprawia kłopoty, jest lepsza, bo nie muszą się konfrontować z własnymi problemami. Dlatego łatwiej jest oddelegować jego jako "pacjenta". Z kolei syn woli te kłopoty mieć, bo nie potrafi znieść tego, jak ojciec traktuje matkę - w ten sposób chroni ją i swoją siostrę.

Dlatego zmiany w systemach rodzinnych są trudne i wymagają zaangażowania wszystkich członków rodziny. Role, które pełniemy w rodzinie nie są oczywiście jasno nazywane ani nawet w pełni świadome, przy czym mówimy tu o psychologicznych a nie praktycznych rolach. To może być rola kogoś kto się opiekuje innymi, bohatera, który zawsze sobie ze wszystkim radzi albo nigdy się nie gniewa. Lub przeciwnie, pilnuje porządku w stylu żandarma, zawsze sprawia problemy czy jest kozłem ofiarnym. Najważniejsze jest to, że każda rola ma swoją funkcję w rodzinie. Nie oznacza to, że jest ona przyjemna, ale że dzięki niej system rodzinny może utrzymywać się w pewnej równowadze. Dlatego terapeuta systemowy rozpatruje wszystkie problematyczne zachowania przede wszystkim w kategoriach "w jakim celu to się pojawia", a dopiero potem w konsekwencji - "jak to zmienić".

Warto jednak pracować nad naszymi relacjami w rodzinie, bo konsekwencje tkwienia w dysfunkcyjnych rolach, szczególnie dla dzieci, niosą potem poważne konsekwencje.

Autorka: Izabela Matusiak, kontakt: imatusiak@poczta.onet.pl