

**ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ [Murray Bowen]
ΜΟΝΤΕΛΟ 1^{ης} ΓΕΝΙΑΣ**

Β. Παπαδιώτη-Αθανασίου & Λ. Σοφτά-Nall

Στο

ΣΧΟΛΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ-

ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ

ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διαγενεακή οικογενειακή θεραπεία βασίζεται στην υπόθεση ότι για να κατανοηθούν τωρινά προβλήματα πρέπει να εξεταστεί η δυναμική των προηγούμενων γενεών. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα μέλη μιας οικογένειας συνδέονται με τις δυσλειτουργικές σχέσεις στην πυρηνική οικογένεια, αυτή η δυσλειτουργία, όμως, έχει τις ρίζες της στις προηγούμενες γενιές. Για αυτό και οι θεραπευτές που υιοθετούν το διαγενεακό μοντέλο αντιμετωπίζουν τα τωρινά προβλήματα της οικογένειας και παράλληλα εξετάζουν πώς αυτά έχουν διαμορφωθεί από γενιά σε γενιά. Κατά κανόνα, ανασύρονται σχετικές πληροφορίες σχετικά με δύο ή και τρεις γενιές πριν.

Ο κύριος εκπρόσωπος της διαγενεακής οικογενειακής θεραπείας είναι ο Murray Bowen (1913-1990) ο οποίος διατύπωσε και τις βασικές θεωρητικές θέσεις της. Από τους μεταγενέστερους, διακρίνεται η McGoldrick και ο Papero (Walsh & McGraw, 2002).

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Bowen μεγάλωσε σε μία «δεμένη» οικογένεια, η οποία επί μερικές γενιές ζούσε σε μία μικρή πόλη των ΗΠΑ. Ήταν το μεγαλύτερο από τα πέντε παιδιά της οικογένειας. Όταν απομακρύνθηκε από αυτήν, ο προβληματισμός του για την έννοια της διαφοροποίησης τον οδήγησε να επαναδιαπραγματευθεί τις σχέσεις του με τα άλλα μέλη της αρχικής του οικογένειας και να επιτύχει με αυτό τον τρόπο τη «διαφοροποίηση του εαυτού» του. Τον επαναπροσδιορισμό των σχέσεών του με την οικογένεια καταγωγής ίου περί έγραψε στο έργο *Toward the differentiation of a self in one's family* (1972), το οποίο έχει μεταφραστεί και δημοσιευθεί και στην Ελλάδα με τον τίτλο *Τρίγωνα στην οικογένεια* (Bowen, 1998).

Ο Bowen σπούδασε ιατρική και ειδικεύθηκε στην ψυχιατρική. Από την αρχή της άσκησης του επαγγέλματος του, παρατήρησε τη σημασία που έχουν οι σχέσεις της οικογένειας στην ανάπτυξη σχιζοφρένειας σε ένα μέλος της. Ήδη από το 1951, ζητούσε από τις μητέρες των παιδιών τα οποία νοσηλεύονταν στο νοσοκομείο να μένουν στην κλινική μαζί τους. Από τη μελέτη τους, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η συμβιωτική σχέση που δημιουργείται ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί δεν επιτρέπει σε κανένα μέλος να διαφοροποιηθεί (Bowen, 1960).

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Bowen συνέχισε να μελετά το δυναμικό της οικογένειας και στο Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας. Από τις παρατηρήσεις του εκείνο το διάστημα διαπίστωσε ότι και οι οικογένειες παιδιών με άλλα ψυχολογικά προβλήματα παρουσίαζαν παρόμοια χαρακτηριστικά με εκείνα των οικογενειών παιδιών με σχιζοφρένεια.

Η παρατήρηση αυτή, σύμφωνα με τον ίδιο (Bowen, 1978), ήταν πολύ σημαντική, γιατί δείχνει ότι οι οικογένειες λειτουργούν με παρόμοιο τρόπο και ότι υπάρχει ένα συνεχές που ξεκινά από την καλή λειτουργία και φθάνει έως τη σοβαρή δυσλειτουργία.

Λίγο αργότερα διαμόρφωσε τις τελικές του θέσεις. Στην πορεία, και από τις παρατηρήσεις του για τη σχιζοφρένεια Bowen κατέληξε στο συμπέρασμα ότι την ανάπτυξη της ασθένειας δεν προκαλεί η συμβιωτική σχέση μητέρας-παιδιού, αλλά ολόκληρη η οικογένεια που εμποδίζει τη διαφοροποίησή του.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Bowen έδινε ιδιαίτερη σημασία στη θεωρία, η οποία είναι αυτή που καθορίζει τη σκέψη για τη φύση και την αρχή του προβλήματος.

Ο Bowen υποστήριζε ότι η ανακάλυψη της ψυχανάλυσης από τον Freud αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά επιτεύγματα του 20ού αιώνα. Κατ' αυτόν, δύο ήταν οι σημαντικές συμβολές του Freud.

Πρώτον, το ότι θεωρούσε πως η ψυχική ασθένεια είναι αποτέλεσμα δυσλειτουργικών σχέσεων στην παιδική ηλικία. Δεύτερον, το ότι επισήμανε και όρισε ως ξεχωριστή έννοια τη θεραπευτική σχέση και τη σημασία της. «Είμαι πεπεισμένος», γράφει ο Bowen, «ότι η κεντρική σκέψη στην ψυχιατρική και σε όλες τις κοινωνικές επιστήμες είναι βασισμένη σε αυτές τις δύο θέσεις» (Bowen, 1978, σελ. 33). Ο ίδιος συνδύασε τις θέσεις του Freud με τη λειτουργία της οικογένειας ως συστήματος. Προσπάθησε με συνέπεια να δομήσει μία συγκροτημένη θεωρία.

Επιδράσεις

Ο Bowen δέχθηκε σημαντικές επιδράσεις από τον χώρο των φυσικών επιστημών, την εξελικτική θεωρία του Δαρβίνου και τη θεωρία του Freud. Οι όροι που χρησιμοποιεί, όπως «συμβιωτική σχέση» και «διαφοροποίηση», είναι δανεισμένοι από τον χώρο της βιολογίας.

Η λειτουργία της οικογένειας ως συναισθηματικού συστήματος καθορίζεται από τις ίδιες βιολογικές λειτουργίες και ενστικτώδεις αντιδράσεις. Γενικά, το συναισθηματικό σύστημα, όπως φόβο, χαρά, γέλιο, κλάμα και λειτουργίες, όπως ευχαρίστηση μετά το φαγητό, τον ύπνο και το ζευγάρι, και άγχος σε καταστάσεις αναζήτησης τροφής και συγκρούσεων σύμφωνα με τις θέσεις του Bowen, καθορίζει τον «χορό της ζωής» σε όλα τα ζωντανά όντα (Bowen, 1975).

Εκτός από το συναισθηματικό σύστημα το οποίο υπάρχει και στις κατώτερες μορφές ζωής, οι άνθρωποι έχουν αναπτύξει και ένα διανοητικό-λογικό σύστημα (εγκεφαλικός φλοιός), το οποίο αποτελεί πρόσφατο εξελικτικό επίτευγμα. Όταν υπάρχει αρμονία μεταξύ αυτών των συστημάτων, οι άνθρωποι λειτουργούν αποτελεσματικά με το ένα ή το άλλο σύστημα, ανάλογα με τις καταστάσεις. Σε καταστάσεις άγχους, αυξάνεται η συναισθηματική ένταση και τα άτομα λειτουργούν συνήθως περισσότερο συναισθηματικά και λιγότερο νοητικά.

Επιδράσεις

Οι φράσεις «δεν μπορώ να σκεφτώ από τη συγκίνηση» ή «σταμάτησε το μυαλό μου» είναι κοινά σχήματα λόγου, τα οποία υποδηλώνουν την επίδραση της συναισθηματικής φόρτισης στη λογική σκέψη. Κατά τον Bowen, όσο πιο αδιαφοροποίητα είναι τα δύο αυτά συστήματα και συγχέονται μεταξύ τους, τόσο πιο συναισθηματικά, και όχι λογικά, λειτουργεί το άτομο.

Το συναισθηματικό σύστημα της οικογένειας περιλαμβάνει την πυρηνική καθώς και την εκτεταμένη οικογένεια, που αποτελείται από τα ζώντα και μη ζώντα μέλη, οπουδήποτε και αν βρίσκονται. Όλα αυτά τα άτομα, ζωντανά και μη, κοντινά ή απομακρυσμένα, έχουν υπεισέλθει στο συναισθηματικό σύστημα της παρούσας πυρηνικής οικογένειας μέσα από διαδικασίες που καθορίζουν τη μοναδικότητα καθεμιάς από αυτές.

Ενώ, λοιπόν, η πυρηνική οικογένεια είναι μία οντότητα την οποία αντιμετωπίζει ο θεραπευτής, το συναισθηματικό σύστημα από προηγούμενες γενιές είναι ζωντανό και αποτελεί μέρος της τωρινής οικογένειας, συνεπώς και της θεραπευτικής διαδικασίας. Μέσα από συνεχείς διεργασίες αλληλοαντίδρασης και συναλλαγής στο σύστημα της οικογένειας, τα μέλη της διαμορφώνουν σταθερά πρότυπα συναισθηματικής αντίδρασης και συμπεριφοράς, τα οποία ακολουθούν και έξω από τον οικογενειακό χώρο και μεταφέρουν, επίσης, από γενιά σε γενιά.

Επιδράσεις

Σύμφωνα με τον Bowen, σε κάθε άτομο και σε κάθε οικογένεια, ως φυσικό σύστημα, υπάρχουν δύο ενστικτώδεις τάσεις: μία για αυτονομία και μία για σύνδεση με άλλα άτομα και ομάδες. Η λειτουργικότητα ή μη της οικογένειας καθορίζεται από τη ρύθμιση των συναισθηματικών διαδικασιών και από την ισορροπία ανάμεσα στην ανάγκη των μελών για αυτονομία, αφ' ενός, και για αποδοχή και σχέση με την οικογένεια, αφ' ετέρου.

Στις δυσλειτουργικές οικογένειες, υπάρχουν συναισθηματική ένταση όπως και απόλυτες και περιοριστικές σχέσεις - για παράδειγμα, εξάρτηση ή απομόνωση, η οποία εμποδίζει τη διαφοροποίηση των μελών της και οδηγεί στην εκδήλωση συμπτωμάτων από ένα ή περισσότερα μέλη (Bowen, 1978· Roberto, 1992).

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Οι θεωρητικές θέσεις του Bowen συνοψίζονται σε οκτώ βασικές έννοιες.

Συναισθηματικό σύστημα της πυρηνικής οικογένειας

Το συναισθηματικό σύστημα αναφέρεται στα πρότυπα της συναισθηματικής λειτουργίας που υπάρχουν σε μία πυρηνική οικογένεια. Κάθε οικογένεια έχει κάποια επαναλαμβανόμενα πρότυπα συναισθηματικής λειτουργίας, τα οποία μπορούν εύκολα να παρατηρηθούν και τα οποία μεταφέρονται στις επόμενες γενιές (Bowen, 1978).

Η αρχή για τη δημιουργία μιας νέας πυρηνικής οικογένειας στις περισσότερες περιπτώσεις είναι ο γάμος ενός ζευγαριού. Κατά τον Bowen, τα άτομα που παντρεύονται ξεκινούν τη νέα οικογένεια με τα ίδια συναισθηματικά πρότυπα και το ίδιο “επίπεδο διαφοροποίησης που είχαν στη δική τους οικογένεια καταγωγής. Συνήθως, επιλέγουν για συντρόφους άτομα με το ίδιο επίπεδο συναισθηματικής ωριμότητας και διαφοροποίησης. Η επιλογή αυτή δημιουργεί ένα νέο οικογενειακό συναισθηματικό σύστημα παρόμοιο με το προηγούμενο.

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Διαφοροποίηση

Ο όρος διαφοροποίηση ορίζεται σε δύο επίπεδα. Το πρώτο σχετίζεται με την τάση του ατόμου για συναισθηματική εγγύτητα και συγχρόνως για αυτονομία και ορισμό του εαυτού. Με αυτή τη διαδικασία, το κάθε άτομο είναι αυτόνομο και ταυτόχρονα διατηρεί συναισθηματική επαφή με την οικογένειά του. Το δεύτερο επίπεδο ορισμού αναφέρεται ,στην ικανότητα του ατόμου να διακρίνει τη συναισθηματική από τη νοητική λειτουργία.

Η συναισθηματική λειτουργία σχετίζεται με αυτόματες και ενστικτώδεις αντιδράσεις, ενώ η νοητική λειτουργία έχει να κάνει με την ικανότητα του ατόμου να ελέγχει τις αντιδράσεις του και να μην παρασύρεται από το συναίσθημά του.

Όπως σημειώνει ο Bowen: «Ο άνθρωπος με τη χρήση του μυαλού του έμαθε για τα μυστικά του κόσμου. Ανέπτυξε, επίσης, τη τεχνολογία για να τροποποιήσει το περιβάλλον του και κατάφερε να ελέγξει τις κατώτερες μορφές ζωής. Ωστόσο, δεν κατόρθωσε να χρησιμοποιήσει τόσο καλά το μυαλό του για να ελέγξει τη συναισθηματική του λειτουργία» (Bowen, 1975).

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Από τις παρατηρήσεις στις οικογένειες των σχιζοφρενών, ο Bowen (1975) διαπίστωσε ότι οι γονείς αυτών των ατόμων δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τη νοητική από τη συναισθηματική αντίδραση. Το επίπεδο διαφοροποίησης του ατόμου μπορεί να παρατηρηθεί κυρίως όταν η οικογένεια βρίσκεται σε κατάσταση κρίσης. Σε μία τέτοια κατάσταση η συναισθηματική αντίδραση είναι άμεση και συμβαίνει ασυνείδητα.

Ο Bowen (1978) δημιούργησε μία κλίμακα για να αξιολογήσει τον βαθμό διαφοροποίησης των ατόμων. Κατηγοριοποίησε τα άτομα σύμφωνα με τον βαθμό διαφοροποίησής τους και υπέθεσε ότι σε κάθε κατηγορία υπάρχουν και διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας και διαπροσωπικών σχέσεων. Τα άτομα τα οποία είναι λιγότερο διαφοροποιημένα έχουν συνήθως τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

Βασικές θεωρητικές θέσεις

- Δυσκολεύονται να διαχωρίσουν το συναίσθημα από τα γεγονότα και είναι ολοκληρωτικά προσκολλημένα σε διαπροσωπικές σχέσεις.
- Δαπανούν μεγάλο μέρος της ενέργειας τους για τη διατήρηση των σχέσεων αποδοχής και αγάπης από τους άλλους. Με αυτό τον τρόπο, μειώνεται η διαθέσιμη ενέργεια τους για αυτόνομες δραστηριότητες.
- Δεν μπορούν να διαφοροποιήσουν το συναισθηματικό σύστημα από το νοητικό.
- Λειτουργούν με βάση το πώς νιώθουν και όχι το πώς σκέφτονται.
- Μεγαλώνουν ως εξαρτημένα άτομα από τους γονείς τους και στη συνέχεια αναζητούν άλλες σχέσεις εξάρτησης.

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Στο ακραίο σημείο αυτής της κατηγορίας βρίσκονται τα άτομα με ψύχωση, τα οποία «δεν μπορούν να ζήσουν έξω από τους προστατευτικούς τοίχους που τους προσφέρει το άσυλο» (Bowen, 1978).

Αντίθετα, τα άτομα με υψηλό βαθμό διαφοροποίησης:

- Είναι προσανατολισμένα σε συγκεκριμένους σκοπούς και κατευθύνονται από τον εαυτό τους.
- Είναι σίγουρα για τα πιστεύω και τις πεποιθήσεις τους, αλλά όχι δογματικά ή απόλυτα στις θέσεις τους.
- Δείχνουν εμπιστοσύνη και σεβασμό στον εαυτό τους και στους άλλους.
- Αισθάνονται πλήρως υπεύθυνα απέναντι στον εαυτό τους αλλά και απέναντι στην οικογένεια και την κοινωνία.
- Έχουν αυτονομία, αλλά συγχρόνως εμπλέκονται σε έντονες συναισθηματικές σχέσεις.

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Ο βαθμός διαφοροποίησης των συντρόφων συνδέεται με την ποιότητα της σχέσης ίου ζευγαριού. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα άτομα επιλέγουν συντρόφους με το ίδιο επίπεδο διαφοροποίησης. Όταν οι σύντροφοι έχουν υψηλό επίπεδο διαφοροποίησης, είναι σε θέση να επιτύχουν την αυτονομία τους και παράλληλα να διατηρούν μία έντονη, ώριμη και μη απειλητική συναισθηματική εγγύτητα.

Τα άτομα που επιτυγχάνουν να διαχωρίζουν τη λογική-αντικειμενική σκέψη από τα συναισθήματα μπορούν να έχουν την αίσθηση ενός «ξεχωριστού» εαυτού σε μία «στενή σχέση». Σύμφωνα με τον Bowen, οι σύντροφοι με χαμηλό βαθμό διαφοροποίησης δεν κατορθώνουν να έχουν μεταξύ τους αντίστοιχη σχέση, γιατί δεν είναι αυθεντικοί. Καθένας έχει αναπτύξει έναν ψευδο-εαυτό, που τον εμποδίζει να θέσει τα όριά του και έτσι χάνει την ατομικότητά του (Bowen, 1975)

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ BOWEN

Σχετικές έρευνες έχουν επαληθεύσει εν μέρει τη θέση αυτή. Σε έρευνες του Skowron, για παράδειγμα, βρέθηκε ότι τα ζευγάρια που διατηρούσαν καλές σχέσεις με τους γονείς τους εμφάνιζαν χαμηλό βαθμό παρορμητικής συναισθηματικής αντίδρασης. Είχαν, επίσης, αυτόνομες και προσωπικές θέσεις, είχαν δηλαδή ένα καλό επίπεδο διαφοροποίησης εαυτού. Τα ζευγάρια αυτά παρουσίαζαν υψηλότερο βαθμό ικανοποίησης στον γάμο τους (Skowron, 2000, 2003, 2004).

Σε πρόσφατη σχετική έρευνα (Lampis, 2016), σε ένα δείγμα 468 ατόμων ιταλικής καταγωγής, διερευνήθηκε η σχέση ανάμεσα στη διαφοροποίηση του ατόμου από την πατρική οικογένεια και την προσαρμογή του ζευγαριού. Διερευνήθηκαν, επίσης, επιμέρους τομείς της διαφοροποίησης (όπως συναισθηματική αντιδραστικότητα, συναισθηματική αποκοπή, συναισθηματική συγχώνευση και “θέση-εγώ”) και επίπεδα προσαρμογής του ζευγαριού (DAS). Η έρευνα εστίαζε στη διερεύνηση της σημαντικότητας της διαφοροποίησης του εαυτού για την κατανόηση της δυναμικής του ζευγαριού στη θεωρία και στην κλινική πρακτική. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που αντιδρούσαν λιγότερο συναισθηματικά και έπαιρναν “θέσεις-εγώ” και ιδιαίτερα αυτά που είχαν μικρότερο βαθμό συναισθηματικής αποκοπής, είχαν καλύτερα επίπεδα προσαρμογής στη δυαδική σχέση (στο ζευγάρι).

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ BOWEN

Σε άλλη μακρόχρονη έρευνα διάρκειας 15 ετών (Klever, 2015), σε 40 ετερόφυλα ζευγάρια διερευνήθηκε η σχέση ανάμεσα στις διαγενεακές σχέσεις και τη λειτουργία της πυρηνικής οικογένειας. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν κάθε έτος σχετικά με την εγγύτητα που είχαν με τα μέλη της εκτεταμένης οικογένειας (Nuclear Family Functioning Scale). Χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για πληροφορίες σχετικά με την πατρική οικογένεια (family of origin) με ερωτήσεις σχετικά με την επικοινωνία με τα ξαδέρφια, όπως και αξιολόγηση για την αρχική τριαδική σχέση.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι λιγότερο ανοιχτές σχέσεις με τα μέλη της εκτεταμένης οικογένειας, λιγότερες γνώσεις για την εκτεταμένη οικογένεια και μικρότερη επαφή με τα ξαδέρφια συνδέονταν με περισσότερα συμπτώματα-προβλήματα στην πυρηνική οικογένεια. Βρέθηκε, επίσης, ότι η απόσταση του ατόμου από τους γονείς συνδεόταν με την απόστασή του από τη διαγενεακή οικογένεια, καθώς επίσης και με λιγότερη γνώση για τη διαγενεακή οικογένεια. Η ανοιχτότητα των γονέων στην πατρική οικογένεια βρέθηκε ότι συνδέεται με την ανοιχτότητα στις επόμενες διαγενεακές οικογένειες.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ BOWEN

Σύμφωνα με τον Bowen (1975), στα ζευγάρια με χαμηλό βαθμό διαφοροποίησης υπάρχει συναισθηματική ένταση. Όταν αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις, χρησιμοποιούν τρεις βασικούς μηχανισμούς με τους οποίους εκφράζουν την ένταση:

- σύγκρουση μεταξύ των συντρόφων,
- δυσλειτουργία του ενός συντρόφου,
- ανάπτυξη προβλήματος σε ένα ή σε περισσότερα παιδιά.

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Τριγωνοποίηση

Όταν δύο άτομα έχουν ένταση, εμπλέκουν ένα τρίτο μέλος ή μία κατάσταση (π.χ., ένα παιδί, μία εξωσυζυγική σχέση, το ποτό ή την εργασία), προκειμένου να μειώσουν την έντασή τους. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται τριγωνοποίηση.

Τα υπάρχοντα τρίγωνα στην οικογένεια είναι ανενεργό όταν απουσιάζει η ένταση. Σε περιπτώσεις εντάσεων και στρες, όμως, ενεργοποιούνται τριγωνικές-σχέσεις. Για παράδειγμα, όταν η γονεϊκή σχέση παρουσιάζει πρόβλημα, οι γονείς μπορεί να «τριγωνοποιήσουν» ένα παιδί, το οποίο ενδέχεται να αναπτύξει κάποιο ψυχολογικό ή οργανικό πρόβλημα.

Το άτομο που τριγωνοποιείται είναι συνήθως το λιγότερο διαφοροποιημένο μέλος της οικογένειας. Η Monica McGoldric, στο έργο της *You can go home again: Reconnected with your family* (ελληνική μετάφραση: *Ανοίγοντας τα παλιά σεντούκια*, 2002), παρουσιάζει με σαφήνεια τη διαδικασία ανάπτυξης της τριγωνοποίησης:

Βασικές θεωρητικές θέσεις

«Φαίνεται», γράφει, «πως υπάρχει μία εγγενής τάση για αστάθεια στις σχέσεις μεταξύ δύο προσώπων, που, όταν βρεθούν σε συνθήκες στρες, τείνουν στον σχηματισμό και στη δημιουργία τριγώνων. Οι άνθρωποι συνήθως νιώθουν να απειλούνται όταν κάποιος διαφωνεί μαζί τους, και αυτό που κάνουν τότε είναι να αναζητούν κάποιον άλλο που θα επικυρώσει τη δική τους άποψη για τα πράγματα. Θεωρούν ότι αυτοί και όσοι συμφωνούν μαζί τους είναι οι “καλοί”, σε αντίθεση με το τρίτο πρόσωπο, ή συχνά και πολλούς άλλους που μπαίνουν στην ίδια μοίρα και γίνονται οι “κακοί”, οι “άρρωστοι” ή οι “χαμένοι” (McGoldrick, 2002).

Τα οικογενειακά τρίγωνα δημιουργούνται, συνήθως, για να επιλύσουν συζυγικές συγκρούσεις. Τρίγωνα μπορεί να δημιουργηθούν με τον ορισμό ενός παιδιού ως «άρρωστου» ή «κακού», οπότε η προσοχή των γονέων αποσπάται από το συζυγικό πρόβλημα και στρέφεται στο «προβληματικό» παιδί. Σε άλλες περιπτώσεις, η τριγωνοποίηση γίνεται μέσω της δημιουργίας συνασπισμού του παιδιού με έναν από τους δυο γονείς. Τρίγωνα στην οικογένεια δημιουργούνται, επίσης, με τον ορισμό του ενός παιδιού ως «καλού» και του άλλου ως «κακού», ή με τον ορισμό του ενός ως «έξυπνου» ή «επιτυχημένου» και του άλλου ως «κουτού» ή «αποτυχημένου».

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Εκτός από το παιδί, τριγωνοποίηση στην οικογένεια μπορεί να πραγματοποιηθεί και με έναν εξ αγχιστείας συγγενή, τον φίλο ή τη φίλη, τον εραστή ή την ερωμένη, ακόμη και με την εργασία, η οποία στην περίπτωση αυτή αποσπά ολοκληρωτικά την προσοχή του ζευγαριού. Τρίγωνα μπορούν, τέλος, να δημιουργηθούν με εκπροσώπους από τρεις διαφορετικές γενιές (διαγενεακά τρίγωνα). Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο γονέας ορίζεται συνήθως ως «άρρωστος», «παρακατιανός», ή «κακός» και γίνεται συμμαχία ανάμεσα στους παππούδες και στα εγγόνια (McGoldrick, 2002).

Τρίγωνα, συνεχίζει η McGoldrick, «παρουσιάζονται σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις: σε εργατικά συστήματα, σε δίκτυα φιλικών σχέσεων και, φυσικά, στις διεθνείς πολιτικές σχέσεις. Ειδικά στις οικογενειακές σχέσεις, τα τρίγωνα μπορούν να πάρουν ιδιαίτερα σκληρά και οδυνηρό χαρακτήρα. Αυτό οφείλεται στο ότι τα μέλη της οικογένειας εξαρτώνται υπερβολικά και για όλη τους τη ζωή το ένα από το άλλο, τόσο σε θέματα υποστήριξης όσο και σε θέματα αυτοεπιβεβαίωσης» (McGoldrick, 2002).

Βασικές Θεωρητικές Θέσεις

Διαγενεακή μεταβίβαση

- Σύμφωνα με τον Bowen, σε όλα τα άτομα και σε όλες τις οικογένειες υπάρχει ένα χρόνιο άγχος, το οποίο είναι συνυφασμένο με την ανθρώπινη φύση. Κάθε οικογένεια και κάθε ζευγάρι μέσα από τη διαδικασία της διαγενεακής μεταβίβασης μεταφέρει στους απογόνους τα σχήματα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης του : άγχους που είχε η οικογένεια καταγωγής.
- Τον όρο «διαγενεακή μεταβίβαση» καθιέρωσε ο Bowen και είναι δηλωτικός της διαδικασίας με την οποία οι γονείς μεταβιβάζουν στις επόμενες γενιές τα δικά τους ανεπαρκή σχήματα συναισθηματικής διαχείρισης και συμπεριφοράς, και του ' επιπέδου διαφοροποίησης που έχουν οι ίδιοι. Η μεταβίβαση του χαμηλού βαθμού διαφοροποίησης στις επόμενες γενιές είναι σωρευτική, με αποτέλεσμα μερικοί από τους απογόνους να εμφανίζουν ακόμη χαμηλότερο βαθμό διαφοροποίησης. Σύμφωνα με τον Bowen, προοδευτικά αυτή η διαδικασία μπορεί -σε ακραίες περιπτώσεις- να οδηγήσει ένα νεότερο άτομο στη σχιζοφρένεια (Walsh & McGraw, 2002). Η μεταβίβαση δεν είναι ίδια σε όλα τα παιδιά της οικογένειας. Ένα παιδί, για παράδειγμα, μπορεί να έχει υψηλό βαθμό διαφοροποίησης και ένα άλλο χαμηλό.

Βασικές Θεωρητικές Θέσεις

Εκτός από τον βαθμό διαφοροποίησης, στις επόμενες γενιές μεταφέρονται και, έντονα συναισθήματα που δεν είχαν αντιμετωπιστεί από τους γονείς όταν προέκυψαν. Σε σχετικό άρθρο αναφέρεται ότι οι απώλειες που έχουν συμβεί σε μία οικογένεια, ακόμη και εμβρύων, όταν δεν έχει γίνει ικανοποιητική επεξεργασία του πένθους από τους γονείς, μπορούν να μεταφερθούν στους απογόνους (Kempson et al., 2008- Nelson, 2008' Walsh & McGoldrick, 2013).

Διαδικασία προβολής της οικογένειας

Όπως είδαμε, οι γονείς με χαμηλό βαθμό διαφοροποίησης αντιμετωπίζουν την ένταση είτε με συζυγική σύγκρουση είτε με ασθένεια του ενός συζύγου· πιο συχνά, όμως, η ένταση στο οικογενειακό σύστημα εμφανίζεται με τη μορφή προβλήματος που εκδηλώνεται σε ένα ή σε περισσότερα παιδιά. Τα παιδιά είναι τα πιο ευαίσθητα μέλη στο σύστημα της οικογένειας και έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν πρόβλημα όταν υπάρχει ένταση στο γονεϊκό υποσύστημα. Τα παιδιά τριγωνοποιούνται εύκολα με τους γονείς και τα προβλήματα που αναπτύσσονται είναι από ήπια έως σοβαρά, ανάλογα με την οικογενειακή ένταση που καλούνται να απορροφήσουν. Η διαδικασία της προβολής* υπάρχει σε όλες τις οικογένειες- όταν δεν αντιμετωπίζονται μεγάλες δυσκολίες διαφοροποίησης, δεν αναπτύσσονται σοβαρά προβλήματα (Bowen, 1978).

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Σειρά γέννησης

Με βάση το μοντέλο του Bowen (1978), η θέση που έχουν τα παιδιά στην οικογένεια καθορίζει και τους ρόλους που θα αναλάβουν στην πορεία της ζωής τους. Η σειρά γέννησης, επομένως, συνδέεται με την απόκτηση συγκεκριμένων ρόλων. Το πρώτο παιδί στην οικογένεια, για παράδειγμα, έχει την τάση να περιποιείται και να προσφέρει. Το τελευταίο παιδί τείνει να δέχεται βοήθεια και να είναι περισσότερο εξαρτημένο. Λόγω των διαφορετικών ρόλων που αναπτύσσουν τα άτομα με βάση τη σειρά γέννησής τους, οι γάμοι μεταξύ συντρόφων με συμπληρωματικούς ρόλους είναι περισσότερο επιτυχημένοι. Έτσι, ένας γάμος ανάμεσα στην πρωτότοκη κόρη μιας οικογένειας και σε έναν άνδρα που είναι το τελευταίο παιδί στη δική του οικογένεια, ή το αντίστροφο, έχει περισσότερες πιθανότητες να επιτύχει από ένα γάμο ανάμεσα σε δύο άτομα με την ίδια σειρά γέννησης και συνεπώς με τους ίδιους ρόλους. Και τούτο διότι εάν οι δύο σύντροφοι είναι πρωτότοκα παιδιά, ενδέχεται να υπάρξει ανταγωνισμός μεταξύ τους για το ποιος θα αναλάβει τον ρόλο του αρχηγού (McGoldrick & Shibusawa, 2012; Watson & McGoldrick, 2011).

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Συναισθηματική αποκοπή

Όταν τα μέλη μιας οικογένειας βρίσκονται σε πολύ αδιαφοροποίητη κατάσταση, δηλαδή σε κατάσταση διάχυσης, τότε ένα ή περισσότερα από αυτά μπορεί να αποκοπούν (αποστασιοποιηθούν) συναισθηματικά από την οικογένεια. Συναισθηματική αποκοπή* μπορεί να εκδηλωθεί είτε το άτομο παραμένει στην οικογένεια είτε απομακρυνθεί από αυτήν. Στην πρώτη περίπτωση, παραμένει κοντά στην οικογένεια, αλλά χαρακτηρίζεται από απομόνωση και άρνηση του εαυτού του (ψευδο-εαυτό).

Στη δεύτερη, διακόπτει την επικοινωνία με την οικογένεια και απομακρύνεται δείχνοντας αδιαφορία. Η απομάκρυνση, όμως, δεν είναι πραγματική διαφοροποίηση. Και στις δύο περιπτώσεις, το άτομο είναι απόλυτα εξαρτημένο από την οικογένειά του, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζει δυσκολίες προσαρμογής. Στις ακραίες περιπτώσεις συναισθηματικής αποκοπής ανήκει η εκδήλωση ψύχωσης, κατά την οποία το άτομο απομονώνεται από την οικογένειά του, ενώ ζει μέσα σε αυτήν. Όταν πάλι αντιδρά με απομάκρυνση, είναι περισσότερο πιθανό να αναπτύξει παραβατική συμπεριφορά. Κάποιες ηπιότερες δυσκολίες μπορεί να εκδηλωθούν με κατάθλιψη

Βασικές θεωρητικές θέσεις

Κοινωνική συναισθηματική διαδικασία

Πολλές από τις διαδικασίες που παρατηρούνται στα άτομα και στις οικογένειες συμβαίνουν και στην κοινωνία. Όταν μία κοινωνία βρίσκεται υπό την επήρεια έντονου άγχους (π.χ., οικονομική κρίση, ανεργία, μετανάστευση, φυσικές καταστροφές ή εμπόλεμη κατάσταση), τότε υπάρχει έντονος συναισθηματισμός που εμποδίζει τη διαδικασία της διαφοροποίησης και της αποτελεσματικής χρήσης της λογικής για την αντιμετώπιση των καταστάσεων. Τα άτομα και οι κοινωνικές ομάδες σε αυτές τις περιπτώσεις λειτουργούν περισσότερο συναισθηματικά, γεγονός που εμποδίζει τη λογική επεξεργασία των καταστάσεων από μέρους τους. Αυτή η συνθήκη ορίζεται ως «κοινωνική συναισθηματική διαδικασία» ή ως «κοινωνική οπισθοδρόμηση». Η ίδια διαδικασία παρατηρείται και σε μικρότερες ομάδες. Μία οικογένεια, για παράδειγμα, η οποία μεταναστεύει σε μία χρονική στιγμή που συμπίπτει με την ανάγκη αυτονομίας των παιδιών, εμφανίζει αύξηση των συναισθηματικών διεργασιών και καθυστέρηση ή ματαίωση της διαφοροποίησης των μελών.

Διάγνωση

Σύμφωνα με τη διαγενεακή προσέγγιση, κεντρική διεργασία στην αξιολόγηση και στη διάγνωση αποτελεί η συλλογή στοιχείων από το ιστορικό της οικογένειας. Αρχικά συγκεντρώνονται πληροφορίες γύρω από το παρόν πρόβλημα της οικογένειας και στη συνέχεια στοιχεία για την ιστορική διαδρομή τόσο της πυρηνικής όσο και της εκτεταμένης οικογένειας και των δύο γονέων. Οι πληροφορίες συλλέγονται, συνήθως, με τη μέθοδο του γενεογράμματος και αφορούν σε ημερομηνίες σημαντικών γεγονότων στην οικογένεια, όπως είναι οι γεννήσεις, τα διαζύγια, οι μεταναστεύσεις, οι θάνατοι και άλλες σημαντικές στιγμές.

Ο Kerr (1981, σελ. 252) αναφέρει ότι τα βασικά θέματα για τα οποία συγκεντρώνονται πληροφορίες με βάση το διαγενεακό μοντέλο αφορούν:

- στην ιστορία του παρόντος προβλήματος,
- στο ιστορικό της πυρηνικής οικογένειας,
- στο ιστορικό της οικογένειας καταγωγής του συζύγου και της συζύγου.

Διάγνωση

Οι πληροφορίες που ζητά ο θεραπευτής από την οικογένεια διευρύνουν τις γνώσεις της ίδιας για τη λειτουργία και τα προβλήματά της. Όπως υποστηρίζει ο Bowen: «Όσο περισσότερα μαθαίνει ο θεραπευτής για την οικογένεια τόσο περισσότερα μαθαίνει και η οικογένεια για τον εαυτό της. Και όσο περισσότερα μαθαίνει η οικογένεια για τον εαυτό της τόσο περισσότερα μαθαίνει και ο θεραπευτής, σε μία κυκλική σχέση που συνεχίζεται» (Bowen, 1978).

Ο θεραπευτής που εργάζεται με βάση το διαγενεακό μοντέλο, όπως άλλωστε και όλοι οι συστημικοί θεραπευτές, δεν εξετάζει το άτομο το οποίο φέρεται ότι έχει το πρόβλημα, γιατί θεωρεί ότι το πρόβλημα αποτελεί σύμπτωμα δυσλειτουργίας του όλου συστήματος της οικογένειας. Ο Bowen τονίζει πόσο μεγάλη σημασία έχει να κατανοήσουν όλα τα μέλη την αρχή της μεταξύ τους συστημικής επικοινωνίας, γιατί η οικογένεια συνήθως περιμένει από εκείνον να θεραπεύσει το άρρωστο μέλος. Όταν, όμως, ο θεραπευτής διερευνά τις σχέσεις ανάμεσα σε όλα τα μέλη και ζητά πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τις εντάσεις και τις μεταξύ τους σχέσεις, όπως και σχετικές πληροφορίες για τις προηγούμενες γενιές, τότε η οικογένεια λαμβάνει το μήνυμα της συνυπευθυνότητάς της στη διαμόρφωση του προβλήματος και ο υποδεικνυόμενος ασθενής ανακουφίζεται και ελπίζει ότι θα απαλλαγεί από το πρόβλημα.

Σκοπός της Θεραπείας

Σκοπός της θεραπείας είναι αρχικά η μείωση των συμπτωμάτων και του άγχους, και στη συνέχεια η αύξηση του βαθμού διαφοροποίησης του κάθε μέλους, έτσι ώστε να υπάρξει μία ώριμη αντιμετώπιση των καταστάσεων. Όπως εξηγεί ο ίδιος ο Bowen:

«Ο σκοπός της θεραπείας οικογένειας είναι να μειωθεί το άγχος, να βελτιωθεί το επίπεδο υπεύθυνης και ανοιχτής επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια και να μειωθεί η ανεύθυνη, κρυφή επικοινωνία μυστικών και κουτσομπολιού για τους άλλους» (Bowen, 1978).

Η αποκατάσταση της ανοιχτής, πρόσωπο με πρόσωπο, επικοινωνίας οδηγεί σε συναισθηματική απεμπλοκή και διαφοροποίηση. Η επίτευξη διαφοροποίησης είναι μία πολύπλοκη διαδικασία. Ενώ μείωση των συμπτωμάτων και του άγχους μπορεί να υπάρξει από τις πρώτες συναντήσεις της οικογένειας, η διαφοροποίηση συνιστά μία χρονοβόρα διαδικασία.



Θεραπευτική διαδικασία

«Υπάρχουν τέσσερα βασικά πράγματα που κάνω σε μία συνάντηση.

Το πρώτο είναι να διατηρήσω το μεταξύ τους συναισθηματικό σύστημα αρκετά ενεργό, ώστε να αντανakλά σημαντικά γι' αυτούς πράγματα, και αρκετά “χαμηλών τόνων” ώστε να το διαπραγματευθούν αντικειμενικά, χωρίς περιττή συναισθηματική αντιδραστικότητα. Ο θεραπευτής παραμένει ενεργός με διαρκείς ερωτήσεις, πρώτα στον ένα σύζυγο και έπειτα στον άλλο, συσχετίζοντας τις σκέψεις του ενός με αυτά που ο άλλος έφερε στον θεραπευτή. Αυτό εμποδίζει τις συναισθηματικές ανταλλαγές μεταξύ των συζύγων και διευκολύνει τον καθένα να “ακούσει” τον άλλο χωρίς την παρεμβολή στείρων συναισθηματικών αντιδράσεων που εμφανίζονται αυτόματα στις μεταξύ τους συναλλαγές.

Μία δεύτερη λειτουργία είναι να παραμείνω “αποτριγωνοποιημένος” από τη συναισθηματική διαδικασία που διαδραματίζεται μεταξύ των μελών της οικογένειας. Υπάρχουν πολλές λεπτομέρειες σε σχέση μ' αυτό.

Η τρίτη λειτουργία είναι η εγκαθίδρυση της θέσης που έχω ονομάσει “θέση-εγώ”, η οποία αποτελεί μέρος της διαφοροποίησης του εαυτού. Ο θεραπευτής τηρεί ενεργό θετική στάση απέναντι στους συζύγους, κάτι που στη συνέχεια τους επιτρέπει να κάνουν το ίδιο και μεταξύ τους.

Η τέταρτη λειτουργία είναι να τους διδάξω πώς λειτουργούν τα συναισθηματικά συστήματα και να τους ενθαρρύνω να εργαστεί ο καθένας τους προς τη διαφοροποίηση του εαυτού του σε σχέση με την πατρική του οικογένεια».

Θεραπευτική διαδικασία

Όταν ο Bowen παρατηρούσε ότι η προσπάθεια για συμμετοχή όλων στη θεραπευτική διαδικασία δεν οδηγούσε στο επιθυμητό αποτέλεσμα, συνεργαζόταν με το περισσότερο ώριμο άτομο της οικογένειας. Όπως το θέτει ο ίδιος όσον αφορά το ζευγάρι, όταν η θεραπεία και με τους δύο δεν είναι παραγωγική, *«δεν θέλω να χάνω τον χρόνο και επιλέγω να βλέπω τον υγιέστερο και περισσότερο ολοκληρωμένο για ένα διάστημα και να τον βοηθήσω να αποκτήσει αντικειμενικότητα και συναισθηματικό έλεγχο»* (Bowen, 1978, σελ. 178-180).

Το άτομο που δέχεται αυτού του είδους τη βοήθεια βρίσκει έναν τρόπο να δέχεται τις λεκτικές επιθέσεις του άλλου χωρίς να αντιδρά, να ορίζει τις πεποιθήσεις του χωρίς να επιτίθεται στις πεποιθήσεις του άλλου, και να παρατηρεί τον ρόλο που παίζει το ίδιο στην όλη κατάσταση.

Σκοπός της διαδικασίας είναι να ορίσει τον εαυτό του και να μπορεί να εκφράζει τις δικές του θέσεις, ενώ βρίσκεται μέσα στη σχέση. Η αλλαγή του τρόπου συμπεριφοράς του ενός οδηγεί και στην αλλαγή της συμπεριφοράς του άλλου, καθώς και των δύο μαζί. Όπως το διατυπώνει ο Bowen: *«Συνήθως, μετά από ένα διάστημα απόσυρσης, κατάθλιψης και ψυχοσωματικών συμπτωμάτων, και το άλλο μέλος ζητά συνάντηση με τον θεραπευτή και η θεραπεία συνεχίζεται με το ζευγάρι».*

Θεραπευτική διαδικασία

Για να γίνει πιο κατανοητή γενικά η πορεία που μπορεί να ακολουθήσει ο διαγενεακός θεραπευτής, αναφέρονται ως παράδειγμα τα ερωτήματα που θέτουν οι Kerr και Bowen (1988), και τα οποία έχουν να κάνουν με τα εξής:

- Ποιος είχε την πρωτοβουλία για τη θεραπεία;
- Ποιο είναι το σύμπτωμα και ποιο μέλος της οικογένειας εμφανίζει τα συμπτώματα;
- Σε ποιο σύστημα ανήκει το άτομο με το σύμπτωμα;
- Ποια είναι τα πρότυπα της συναισθηματικής λειτουργίας στην πυρηνική οικογένεια;
- Ποια είναι η ένταση της συναισθηματικής λειτουργίας στην πυρηνική οικογένεια;
- Τι είναι αυτό που δημιουργεί τη συναισθηματική ένταση: η συσσώρευση πολλών στρεσογόνων γεγονότων ή ο χαμηλός βαθμός προσαρμοστικότητας;
- Ποια είναι η σχέση με την εκτεταμένη οικογένεια; Σε ποιο βαθμό η εκτεταμένη οικογένεια έχει σταθερότητα και είναι διαθέσιμη και υποστηρικτική ή μη για την πυρηνική οικογένεια;
- Ποιος είναι ο βαθμός της συναισθηματικής αποκοπής από την εκτεταμένη οικογένεια;
- Ποια είναι η πρόγνωση;
- Ποιες θα είναι οι βασικές κατευθύνσεις στη θεραπευτική πορεία;

Ο Θεραπευτής

Για την εκπλήρωση των στόχων της θεραπευτικής παρέμβασης ο θεραπευτής λειτουργεί ως σύμβουλος, ως ουδέτερος παρατηρητής και ως εκπαιδευτής. Ο θεραπευτής παρατηρεί προσεκτικά την επικοινωνία των μελών και προσπαθεί να κατανοήσει τα δυναμικά της οικογένειας. Στη διαδικασία αυτή είναι σημαντικό να μην παρασυρθεί από το συναισθηματικό σύστημα της οικογένειας και, εάν συμβεί κάτι τέτοιο, να έχει επίγνωση της κατάστασης. Παραμένοντας ουδέτερος και αντιμετωπίζοντας τις αντιδράσεις των μελών της οικογένειας χωρίς να εμπλέκεται ο ίδιος συναισθηματικά, παρά τις προκλήσεις που του γίνονται, ο θεραπευτής εμπνέει εμπιστοσύνη στα μέλη, τα οποία έτσι εκφράζονται περισσότερο άνετα και οδηγούνται στη σταδιακή διαφοροποίησή τους. Με τον τρόπο αυτό λοιπόν, μέσα από την πράξη και με παράδειγμα τη δική του συμπεριφορά, ο θεραπευτής μαθαίνει στα μέλη πώς να λειτουργούν λογικά και πώς να διαφοροποιούνται.

Ουδετερότητα δεν σημαίνει απόσταση και ψυχρότητα. Ο θεραπευτής πρέπει να αναγνωρίζει τη συναισθηματική εμπλοκή του όταν συμβαίνει, να ασκεί έλεγχο στο συναισθηματικό του σύστημα, ώστε να αποφεύγει να παίρνει το μέρος κάποιων μελών, να παρατηρεί την οικογένεια ως φαινόμενο και να είναι σε θέση να σχετίζεται ελεύθερα με κάθε μέλος. Η διαφοροποίηση του ίδιου του θεραπευτή θεωρείται σημαντική για την άσκηση θεραπείας. Ο Bowen παρότρυνε τους εκπαιδευόμενους να πηγαίνουν πίσω στις οικογένειές τους και να επανεξετάζουν τις σχέσεις τους με αυτές ώστε να επιτύχουν τη διαφοροποίηση.

Θεραπευτικές μέθοδοι και τεχνικές

Χρήση ερωτήσεων

Η χρήση ερωτήσεων με στόχο τη συλλογή σημαντικών πληροφοριών για την πυρηνική οικογένεια και τις προηγούμενες γενιές αποτελεί το πιο βασικό εργαλείο της συγκεκριμένης προσέγγισης. Κάποια συνήθη γεγονότα, όπως γεννήσεις, θάνατοι, αλλαγή τόπου κατοικίας, διαζύγια κ.λπ., επηρεάζουν άμεσα τις οικογένειες. Ρωτώντας ο θεραπευτής για τα γεγονότα αυτά, δίνει στα μέλη ίο μήνυμα ότι οι εν λόγω καταστάσεις έχουν επηρεάσει τη ζωή και τις σχέσεις τους και έχουν συντελέσει στα τωρινά τους προβλήματα.

Γενεόγραμμα

Το γενεόγραμμα αποτελεί το κύριο εργαλείο με το οποίο συγκεντρώνονται οι πληροφορίες για την τωρινή κατάσταση και για σημαντικά γεγονότα της πυρηνικής οικογένειας και των προηγούμενων γενεών. Είναι μία οπτική αναπαράσταση του οικογενειακού δέντρου της οικογένειας, που περιλαμβάνει τρεις με τέσσερις γενιές. Τη μέθοδο του γενεογράμματος διαμόρφωσαν αρχικά οι McGoldrick και Gerson (1985), στηριζόμενες στη θεωρία του R%wen. Το γενεόγραμμα δίνει με συνοπτικό τρόπο πολλές πληροφορίες για σημαντικά γεγονότα της ιστορίας της οικογένειας. Σε αυτό μπορούν, επίσης, να καταγραφούν συναισθηματικές εμπειρίες και σχέσεις στην τωρινή οικογένεια, όπως και στις οικογένειες καταγωγής (McGoldrick, Gerson & Petry, 2008· McGoldrick, 2011· Gerson & Shellenberger, 2011).

Θεραπευτικές μέθοδοι και τεχνικές

Ερμηνεία

Η ερμηνεία χρησιμοποιείται συχνά στο διαγενεακό μοντέλο. Οι ερμηνείες που δίνονται βασίζονται στην ψυχοδυναμική ή στη συστημική θεωρία, καθώς και στην προσωπική εμπειρία του θεραπευτή. Όπως αναφέρουν οι Brown και Christensen (1999, σελ. 126), οι ερμηνείες που δίνονται από τον θεραπευτή επηρεάζουν με πολλούς τρόπους τη θεραπεία. Κατ' αρχάς, έχουν άμεση επιρροή στη μείωση της συναισθηματικής αντίδρασης, διότι τα μέλη προσπαθούν να παρακολουθούν τις εξηγήσεις που τους δίνει ο θεραπευτής για τα προβλήματά τους.

Η ερμηνεία βοηθά τα άτομα να μειώσουν τους φόβους τους. Όταν υπάρχει μία εξήγηση γι' αυτό που συμβαίνει, το άγχος και η αγωνία για το μέλλον μειώνονται. Όταν, για παράδειγμα, η αρρώστια ενός παιδιού ερμηνεύεται ως προβολή της συναισθηματικής έντασης ολόκληρης της οικογένειας, τότε το άρρωστο μέλος αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας ανακουφίζονται και η θεραπεία επιταχύνεται.

Θεραπευτικές μέθοδοι και τεχνικές

Εκπαίδευση

Ο θεραπευτής διδάσκει στα μέλη της οικογένειας τις βασικές αρχές που διέπουν τη συμπεριφορά και τις σχέσεις των ανθρώπων. Η εκπαίδευση γίνεται κάθε φορά με αφορμή τις καταστάσεις που προκύπτουν. Στη γονεϊκή σύγκρουση με έναν ανυπάκουο έφηβο, για παράδειγμα, ο θεραπευτής μπορεί να μιλήσει στην οικογένεια για τα χαρακτηριστικά της εφηβείας και να ρωτήσει τους γονείς πώς ήταν οι ίδιοι στην ηλικία του έφηβου παιδιού τους, με στόχο να αναδείξει τις διαγενεακές επιρροές.

Παίξιμο ρόλων

Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται και σε πολλά άλλα μοντέλα. Στη διαγενεακή θεραπεία, εφαρμόζεται κυρίως με στόχο να αναδείξει άμεσα τις συμπεριφορές που συντελούν στη διαφοροποίηση του ατόμου.

Θεραπευτικές μέθοδοι και τεχνικές

Άδεια καρέκλα

Η τεχνική της άδειας καρέκλας προέρχεται από το ψυχοδυναμικό μοντέλο. Σκοπός της είναι να βοηθήσει τα μέλη να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα για ένα άτομο το οποίο απουσιάζει, αλλά η παρουσία του είναι σημαντική για τη διευκρίνιση καταστάσεων και τη συναισθηματική έκφραση. Γι' αυτό τον λόγο, τοποθετείται στον χώρο μία καρέκλα, η οποία υπονοεί την παρουσία του. Η τεχνική της άδειας καρέκλας είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αποκατάσταση προβλημάτων που συνδέονται με τη συναισθηματική αποκοπή.

Συμμετοχή της εκτεταμένης οικογένειας

Στη διαγενεακή θεραπεία, η παρέμβαση γίνεται αρχικά με τα άτομα ή το ζευγάρι που έρχεται για βοήθεια και στη συνέχεια επεκτείνεται στην οικογένεια καταγωγής. Τα μέλη των προηγούμενων γενεών καλούνται να μετάσχουν σε κάποιες συνεδρίες. Πολλές φορές χρειάζεται να διανύσουν πολλά χιλιόμετρα για να παρευρεθούν στις συναντήσεις αυτές. Επειδή πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να καλέσουν τους γονείς ή τους παππούδες τους στη θεραπευτική συνεδρία, ή να μιλήσουν για θέματα που δεν έχουν αγγίξει έως εκείνη τη στιγμή, ο θεραπευτής ίσως χρειαστεί να τους εκπαιδεύσει και να τους ενισχύσει προκειμένου να ζητήσουν τις συναντήσεις ή την επικοινωνία με τα πρόσωπα αυτά (Bowen, 1978).