

Συστημική Ψυχοθεραπεία

Η συστημική θεωρία βασίστηκε στη γενική θεωρία συστημάτων (Bertalanfy, 1968). Πρόκειται για μια θεωρία η οποία αναπτύχθηκε αρχικά στο χώρο της μηχανικής, για να βρει αργότερα εφαρμογή και σε άλλες επιστήμες, όπως η οικονομία, η βιολογία, και η πληροφορική.

Η θεωρία των συστημάτων είναι μια σύγχρονη προσπάθεια σύνθεσης των διαφόρων όψεων της πραγματικότητας, υιοθετώντας μια ολιστική και «σχεσιακή» αντίληψη του κόσμου.

Για πολλά χρόνια οι επιστήμονες προσπαθούσαν να εξηγήσουν πολύπλοκα φαινόμενα ξεκινώντας από τα βασικά τους συστατικά στοιχεία που ήταν όμως πολύ απλά στη φύση τους για να δώσουν μια ολοκληρωμένη ερμηνεία του όλου. Ένα από τα πιο δισεπίλυτα προβλήματα είναι η εξήγηση της σκοπιμότητας που διέπει την συμπεριφορά με βάση απλές, μηχανιστικές διαδικασίες.

Η συστημική θεωρία πρόσφερε μια εναλλακτική λύση σ' αυτό το αδιέξοδο δείχνοντας τον τρόπο με τον οποίο η σκόπιμη συμπεριφορά εμφανίζεται ως ιδιότητα ενός συστήματος που αποτελείται από απλά στοιχεία τα οποία όμως δεν χαρακτηρίζονται από σκοπιμότητα.

Πάνω στην ίδια λογική, η συστημική θεωρία βρήκε εφαρμογή και στο χώρο της ψυχοθεραπείας & της συμβουλευτικής, αντιμετωπίζοντας τα ανθρώπινα «προβλήματα» ως εγγενείς και δυναμικές ιδιότητες των κοινωνικών συστημάτων και ιδιαίτερα της οικογένειας, και όχι ως χαρακτηριστικό των ατόμων που απαρτίζουν αυτό το κοινωνικό σύστημα.

Καταργώντας την παγιωμένη αντίληψη της γραμμικής αιτιότητας (δηλ. την θέαση των κοινωνικών φαινομένων μέσα από τη σχέση αίτιου-αποτελέσματος), η συστημική σχολή διευρύνει την μελέτη κάθε ανθρώπινου συστήματος ως όλου, δίνοντας έμφαση στις σχέσεις των μερών που απαρτίζουν το σύστημα.

Τι είναι σύστημα;

Σύστημα είναι ένα σύμπλεγμα αλληλοεπηρεαζόμενων και αλληλοεξαρτώμενων μεταξύ τους στοιχείων. Κάθε αλλαγή σε κάποιο στοιχείο του συστήματος επιφέρει αλλαγές σε ολόκληρο το σύστημα (Bateson, 1972). Το σύστημα δεν είναι απλά το άθροισμα των μερών του, αλλά μια οργανική ενότητα που διαφέρει ποιοτικά από τα επιμέρους κομμάτια που την απαρτίζουν.

Μια οικογένεια, μια θεραπευτική ή εργασιακή ομάδα, μια σχολική τάξη, μια επιχείρηση είναι ένα ανθρώπινο σύστημα. Τα ανθρώπινα συστήματα χαρακτηρίζονται ως: Ιεραρχικά: είναι πολυ-επίπεδα, και γ' αυτό περισσότερο πολύπλοκα από τα μη ζωντανά συστήματα.

Αυτορυθμιζόμενα: δηλαδή αυτοελέγχονται καθώς αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον τους, αναπροσαρμόζοντας διαρκώς τις λειτουργίες και την δομή τους, τείνοντας άλλοτε προς την διατήρηση της σταθερότητας τους (ομοιόσταση), και άλλοτε προς την ανατροπή της και την αλλαγή (εντροπία).

Δυναμικά: είναι δηλαδή ενεργητικά, χαρακτηρίζονται από σκόπιμη δράση, και αλλάζουν με το πέρασμα του χρόνου.

Τι είναι η Οικογενειακή Ψυχοθεραπεία;

Η κυριότερη εφαρμογή της συστημικής θεωρίας στην ψυχολογία είναι οικογενειακή ψυχοθεραπεία (Boscolo et al., 1987; Bowen, 1978). Το βασικό ανθρώπινο κοινωνικό σύστημα της οικογένειας, κατά την συστημική προσέγγιση, δεν είναι απλά μια ομάδα ανθρώπων που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Είναι μια σύνθετη ολότητα με δικής της δομή, κανόνες και στόχους, στην οποία οι αλληλεπιδράσεις των μελών είναι εξίσου - αν όχι περισσότερο- σημαντικές από τα δρώντα μέλη. Γι' αυτόν το λόγο, είναι άσκοπη και αδύνατη η κατανόηση της συμπεριφοράς ενός μέλους της οικογένειας, ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά

των άλλων μελών. Με άλλα λόγια, αντικείμενο και στόχος της θεραπευτικής παρέμβασης στην συστημική οικογενειακή ψυχοθεραπεία δεν είναι πλέον το μεμονωμένο άτομο, αλλά το σύστημα των σχέσεων στο οποίο ανήκει το άτομο.

Πως λειτουργεί η Συστημική προσέγγιση στην Ψυχοθεραπεία;

Στα πλαίσια της συστημικής προσέγγισης στη ψυχοθεραπεία & την συμβουλευτική, ο θεραπευόμενος κατανοείται κι αντιμετωπίζεται ως μέλος ενός συστήματος που βρίσκεται σε συνεχή αλληλεπίδραση κι «ανταλλαγή» πληροφοριών με τα υπόλοιπα μέλη του συστήματος (π.χ. της οικογένειας, της σχολικής τάξης, της επιχείρησής στην οποία δουλεύει, κ.λ.π.), αλλά και ταυτόχρονα με άλλα μικρότερα, ή μεγαλύτερα συστήματα, στα οποία είναι μέλος.

Το αίτημα του ατόμου -του ζευγαριού ή της οικογένειας- για βοήθεια εξετάζεται από τον συστημικό ψυχοθεραπευτή πάντα σε συνάρτηση με τον συγκεκριμένο ρόλο και θέση που κάθε μέλος του συστήματος έχει στην παρούσα φάση της εξέλιξής του.

Η θεραπευτική σχέση στο Συστημικό μοντέλο

Η ίδια η θεραπευτική σχέση ανάμεσα στον ψυχοθεραπευτή και τον θεραπευόμενο είναι ένα καινούργιο σύστημα με τη δική του δυναμική. Εκτός από την απαραίτητη έμφαση στο πλέγμα των σχέσεων και την ποιότητα των αλληλεπιδράσεων των ατόμων που ζητάνε βοήθεια, ο συστημικός ψυχοθεραπευτής δεν παραβλέπει σε καμία περίπτωση τους βασικούς εκείνους παράγοντες που ενδυναμώνουν και πλουτίζουν την ίδια τη θεραπευτική σχέση. Συγκεκριμένα, ο συστημικός σύμβουλος ή ψυχοθεραπευτής γνωρίζει ότι το βασικό θεραπευτικό «εργαλείο» είναι ο εαυτός του και ότι, ως μέλος κι αυτός -μαζί με τον θεραπευόμενο- του ψυχοθεραπευτικού συστήματος, δεν γίνεται να παραμείνει αμέτοχος και να παρατηρεί απλά και μόνο από τη θέση του «ειδικού», αλλά αντίθετα καλείται να καλλιεργήσει μια ατμόσφαιρα βαθιάς ενσυναίσθησης, αποδοχής και αυθεντικότητας στη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα σ' αυτόν και τον θεραπευόμενο.

Πως διαφέρει η Συστημική προσέγγιση από τις άλλες σχολές ψυχοθεραπείας;

Η Συστημική προσέγγιση διαφέρει από άλλες θεραπευτικές σχολές στα εξής σημεία:

1. Δεν στηρίζεται σε κάποια θεωρία προσωπικότητας ή θεωρία κινήτρων.
2. Η διαδικασία της ψυχολογικής εκτίμησης είναι αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας και δεν έχει νόημα αν θεωρηθεί ανεξάρτητα από αυτήν.
3. Η «αλλαγή» γίνεται αντιληπτή ως αλλαγή των λειτουργικών ιδιοτήτων του συστήματος, κι όχι ως αλλαγή των ατομικών χαρακτηριστικών κάποιου μέλους του συστήματος.

Το παραδοσιακό ιατρο-κεντρικό μοντέλο διάγνωσης ανιχνεύει τις ενδείξεις προβλημάτων μέσα στο ίδιο το άτομο και κατευθύνει την παρέμβαση αποκλειστικά σ' αυτό. Μεταβαίνοντας κανείς από το άτομο -ως θεραπευτικό στόχο- σ' ένα συγκεκριμένο σύστημα σχέσεων (π.χ. οικογένεια, ζευγάρι), αρχίζει να αναζητά τις ενδείξεις για το πρόβλημα μέσα στο οικογενειακό σύστημα θέτοντας ως στόχο της παρέμβασης το σύστημα σχέσεων. Έτσι, τα ψυχολογικά συμπτώματα επαναπροσδιορίζονται ως «ενδείξεις» ενός ολόκληρου συστήματος σχέσεων.

4. Η τεχνική της επίλυσης προβλημάτων κατά την ψυχοθεραπεία έρχεται να αντικαταστήσει την αναλυτική μεθοδολογία.
5. Επειδή ακριβώς πρόκειται για μια συστημική προσέγγιση, ζητήματα που αφορούν την οικογένεια, την ομάδα και τον οργανισμό είναι εγγενή σ' αυτήν την θεωρητική κατεύθυνση και δεν είναι δυνατό να αγνοηθούν προκειμένου να διατηρεί το παραπάνω θεωρητικό πλαίσιο την λειτουργικότητα του.

Οι βασικές αρχές της Συστημικής προσέγγισης στην Ψυχοθεραπεία

1. Τα ψυχολογικά προβλήματα πρέπει να γίνονται αντιληπτά μέσα στα κοινωνικά & πολιτικά τους συμφραζόμενα.
2. Η αλληλεπίδραση βρίσκεται στο επίκεντρο όλων των ψυχολογικών αναζητήσεων και της ψυχοθεραπευτικής πρακτικής. Η πληροφορία έχει επικοινωνιακό χαρακτήρα τον οποίο διευκολύνουν οι σχέσεις και αλληλεπιδράσεις που συμβαίνουν ανάμεσα στα μέρη των συστημάτων.
3. Οι σχέσεις μεταξύ ανθρώπων καθορίζονται από πεπαιθίσεις και συμπεριφορές.
4. Το σύμπτωμα διατηρείται μέσα από μορφές συμπεριφοράς που επαναλαμβάνονται, όντας οργανωμένες μέσα σ'ένα προβληματικό κοινωνικό σύστημα.
5. Ο ψυχοθεραπευτής δεν ενδιαφέρεται πια τόσο για το «γιατί» οι άνθρωποι συμπεριφέρονται όπως συμπεριφέρονται (αιτία), αλλά για το «πώς» συμπεριφέρονται (δηλ. για την διαδικασία) και «τι συνέπειες» έχει η συμπεριφορά τους στις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους.
6. Προβλήματα μπορεί να εμφανιστούν σε συγκεκριμένα εξελικτικά στάδια στα οποία βρίσκονται τα άτομα ή οι οικογένειες. Μπορεί επίσης να προκύψουν όταν οι άνθρωποι αρνούνται την «πραγματικότητα».
7. Τα προβλήματα που παρουσιάζονται στους συμβούλους γενικά εκφράζονται μέσα από την γλώσσα κατά την διάρκεια συζήτησης. Η συστημική θεωρία έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση του ρόλου της γλώσσας κατά τη θεραπευτική διαδικασία.
8. Όπως και στα περισσότερα μοντέλα ψυχοθεραπείας, ο συστημικός ψυχοθεραπευτής προσπαθεί να είναι ακροατής με ενσυναίσθηση. Η ψυχοθεραπεία και η συμβουλευτική είναι δραστηριότητες κατά τις οποίες ψυχοθεραπευτής και πελάτης είναι πάνω απ' όλα συνεργάτες.

Πως βοήθησε η Συστημική προσέγγιση την εξέλιξη της Ψυχοθεραπείας;

Η αλλαγή της ψυχοθεραπευτικής έμφασης από το άτομο στα συστήματα που αλληλεπιδρούν είναι παράλληλη με μία σημαντική επιστημολογική μετάβαση, τη μετακίνηση των επιστημών του ανθρώπου από το ιατροκεντρικό στο ολιστικό μοντέλο αντιμετώπισης της ψυχοσωματικής υγείας.

Η συστημική προσέγγιση είναι στο χώρο της ψυχοθεραπείας ταυτόχρονα θεραπευτική σχολή και μετα-θεωρία, είναι δηλαδή ένα αντιληπτικό πλαίσιο ερμηνείας με βάση το οποίο μπορούν να εξηγηθούν πολλά φαινόμενα που συμβαίνουν τόσο στη θεραπεία όσο και στην ζωή γενικότερα, όπως επίσης και να κατανοηθούν από διαφορετικό πρίσμα πολλές άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις.

Με την εφαρμογή της συστημικής προσέγγισης στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία, ο ρόλος της ψυχοθεραπείας διευρύνεται και μαζί το πλαίσιο δράσης του θεραπευτή. Από τη μια, οι κρίσεις στη ζωή των ατόμων απενοχοποιούνται αφού αντιμετωπίζονται ως ευκαιρίες για ανανέωση και θετική αλλαγή. Από την άλλη, ο άνθρωπος που ζητάει βοήθεια βγαίνει από το ρόλο του «προβληματικού», αφού η προσωπική του πορεία συνδέεται με τις εξελικτικές φάσεις των συστημάτων (οικογένεια καταγωγής, εργασία, εκπαίδευση) που ζει κι ανήκει, ενώ ταυτόχρονα δίνεται έμφαση στην προσωπική ευθύνη του ανθρώπου για την ομαλή ψυχοπνευματική του εξέλιξη και αυτοπραγμάτωση.

Βιβλιογραφία

- Burnham J. B. (1986) - "Family Therapy". London ; Routledge.
- Cecchin G. (1987) - "Hypothesizing, Circularity, and Neutrality Revisited : An Invitation to Curiosity". Family Process, Vol.26 :405-413.
- Feinberg P. H. (1990) - "Circular Questions : Establishing the Relational Context". Family Systems Medicine, Vol. 8, No. 3.
- Jenkins H. and Asen K. (1992)- "Family Therapy without the family : a framework for systemic practice". Journal of Family Therapy, 14 : 1-14.
- Jones E. (1993)." Family Systems Therapy". London ; Wiley.
- Palazzoli Selvini M. (1980) - "Hypothesizing - Circularity - Neutrality : Three Guidelines for the Conductor of the Session". Family Process, Vol.19 :3-12.
- Penn P. (1982) - "Circular Questioning". Family Process, Vol.21 : 267-280.
- Penn P. (1985) - "Feed-Forward : Future Questions, Future Maps". Family Process, Vol.24, 299-310.
- Tomm K. (1987) - "Interventive Interviewing : Part 1. Strategizing as a fourth Guideline for the Therapist". Family Process, Vol. 26, 3-13.
- Bott, D. (1994) Theory and Practice: A family systems framework for intervention with individuals. Counselling Psychology Quarterly, Vol. 7, No. 2: 105-115.
- Burnham, J.B. (1986) Family Therapy. London: Routledge.
- Cecchin, G. (1987) Hypothesising, Circularity, and Neutrality Revisited : An Invitation to Curiosity. Family Process, 26:405-413.
- Feinberg, P.H. (1990) Circular Questions: Establishing the Relational Context. Family Systems Medicine, Vol. 8, No. 3.
- George, E., Iveson C. and Ratner, H. (1990) Problem to solution: Brief Therapy with Individuals and Families. London: BT Press.
- Griffin, W.A. (1993) Family Therapy: Fundamentals of Theory and Practice. New York: Brunner/Mazel.
- Jenkins, H. and K.Asen (1992) Family Therapy without the family: A framework for systemic practice. Journal of Family Therapy, 14:1-14.
- Jones, E.(1993) Family Systems Therapy. London: Wiley.
- Mikesell, R. H. Lusteran, D. D. and McDaniel, S. H. (ed.) Integrating Family Therapy: Handbook of Family Psychology and Systems Theory. Washington: American Psychological Association.
- Palazzoli Selvini, M. (1980) Hypothesising - Circularity - Neutrality : Three Guidelines for the Conductor of the Session. Family Process, 19:3-12.
- Penn, P. (1982) Circular Questioning. Family Process, 21: 267-280.
- Penn, P.(1985) Feed-Forward: Future Questions, Future Maps. Family Process, 24:299-310.
- Stratton, P., Preston-Shoot, M., and Hanks, H. (ed.) (1990) Family Therapy: Training and Practice. Birmingham: Venture Press.
- Tomm, K. (1987a) Interventive Interviewing: Part 1. Strategizing as a fourth Guideline for the Therapist. Family Process, 26:3-33.
- Tomm, K. (1987b) Interventive Interviewing:Part II. Reflexive Questioning As A Means To Enable Self Healing. Family Process, 26:167-183.
- Tomm, K. (1988) Interventive interviewing:Part III. Intending to ask linear, circular, strategic, or reflexive questions?. Family Process, 27:1-15.
- Vaughn, C. E., and Leff, J. P. (1976) The influence of family and social factors on the course of psychiatric illness: A comparison of schizophrenic and depressed neurotic patients. British Journal of Psychiatry, 129:125-137.
- Watzlawick P., Bavelas J.B., Jackson D. (1967) Pragmatics of Human Communication. New York: WW Norton.