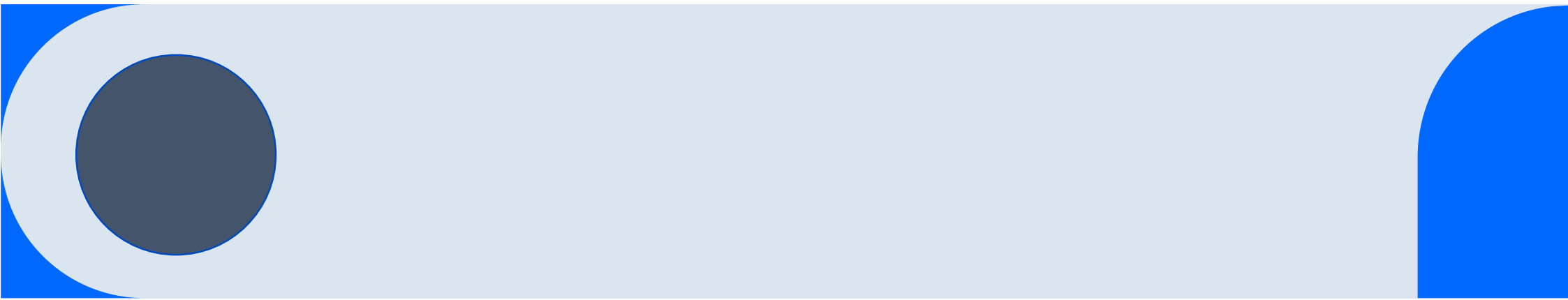


Συμβουλευτική στην Οικογένεια

Οικογενειακά συστήματα και ρόλοι



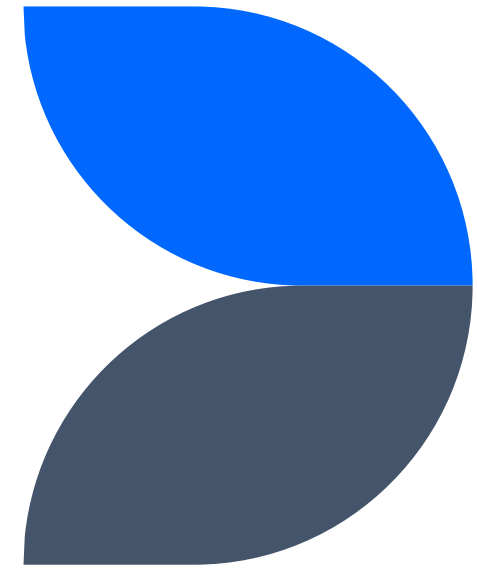
Οικογενειακός χάρτης

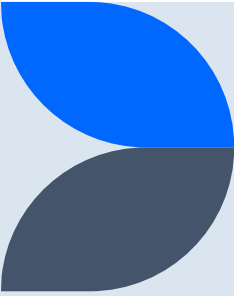
- Δραστηριότητα: Οικογενειακός χάρτης
 - Ζωγραφίστε ένα απλό γενεαλογικό δέντρο (genogram) με βασικά στοιχεία (σχέσεις, συναισθήματα, διασυνδέσεις)
 - Εντοπίστε αλληλοεξαρτώμενους ρόλους και συναισθηματικά μοτίβα
 - Πως επηρεάζει ο καθένας μας τη συμπεριφορά του άλλου στην οικογένειά του

Παράδειγμα Γενεαλογικού Χάρτη: Η Οικογένεια του Ανδρέα

1. Βασικά Στοιχεία:

- **Γενιά 1:** Παππούς (Νίκος, 80 ετών) + Γιαγιά (Μαρία 78 ετών)
- Σχέση: Χωρισμένοι (διαζύγιο στα 50 τους).
- Σημείωση: Νίκος: διαβήτης, Μαρία: υπέρταση.
- **Γενιά 2:** Γιος (Κώστας, 55 ετών) + Κόρη (Ελένη, 52 ετών)
- Κώστας: παντρεμένος με Σοφία (50 ετών), έχουν 2 παιδιά (Ανδρέας 25, Μαρία 22).
- Ελένη: ανύπαντρη, ζει με τη μητέρα της (Μαρία).
- **Γενιά 3:** Ανδρέας (25 ετών) + Μαρία (22 ετών)
- Ανδρέας: σχέση με Λουκία (24 ετών) – σύγκρουση λόγω θρησκευτικών διαφορών.
- Μαρία: διαγνώστηκε με κατάθλιψη στα 20 της.





Σύμβολα & Σημειώσεις:

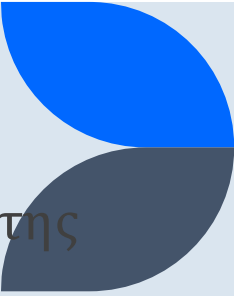
- **Σχέσεις:**
- **Γραμμή με διακοπές (– – –):** Αδύναμη συναισθηματική σύνδεση (π.χ. Ανδρέας και πατέρας του).
- **Διπλή γραμμή (====):** Ισχυρή συναισθηματική εξάρτηση (π.χ. Ελένη και Μαρία).
- **Κόκκινη γραμμή με κεραυνό:** Σύγκρουση (π.χ. Ανδρέας και Λουκία).
- **Υγεία:**
- Διαβήτης: ●
- Κατάθλιψη: ●
- Υπέρταση: ●

Συναισθηματικά Μοτίβα:

- **Τριγωνικοποίηση:** Η Μαρία (22 ετών) γίνεται "μεσάζων" στη σύγκρουση μεταξύ Κώστα και Σοφίας.
- **Επαναλαμβανόμενο μοτίβο:** Διαζύγια στην 1η γενιά, ψυχολογικά θέματα στην 3η

Ανάλυση από Συμβούλο:

- **Παρατηρήσεις:**
 - **Ιατρικό ιστορικό:** Διαβήτης και υπέρταση εμφανίζονται σε πολλές γενιές → πιθανό γενετικό στοιχείο.
 - **Συναισθηματική συγχώνευση:** Η Ελένη (Γενιά 2) ζει με τη μητέρα της, δείχνοντας έλλειψη αυτονομίας.
 - **Επαναλαμβανόμενες συγκρούσεις:** Ο Ανδρέας (Γενιά 3) αντιγράφει το μοτίβο συγκρούσεων του παππού του (Νίκος).



- **Ερωτήσεις για Θεραπεία:**

- Πώς η κατάθλιψη της Μαρίας σχετίζεται με την υπερπροστατευτικότητα της μητέρας της (Σοφία);
- Πώς επηρεάζουν τα διαζύγια της 1ης γενιάς τις σχέσεις της 3ης

- **Πώς Χρησιμοποιείται στην Πράξη:**

- **Σενάριο 1:** Ο Ανδρέας παραπονιέται για άγχος στις σχέσεις.

- Ο συμβούλος χρησιμοποιεί το genogram για να τον βοηθήσει να δει ότι το άγχος του μπορεί να σχετίζεται με:
 - Την ιστορική αποφυγή συγκρούσεων στον παππού του.
 - Την υπερβολική εμπλοκή της αδελφής του (Μαρία) στους γονεϊκούς ρόλους.

- **Σενάριο 2:** Η Μαρία (22 ετών) με κατάθλιψη.

- Το genogram δείχνει ότι και η γιαγιά της (Μαρία, Γενιά 1) είχε ψυχοσωματικά συμπτώματα → εξέταση για διαθεματικές τάσεις.

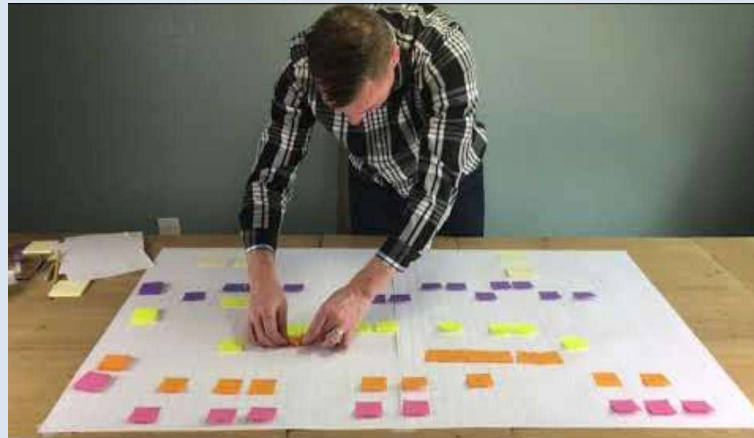
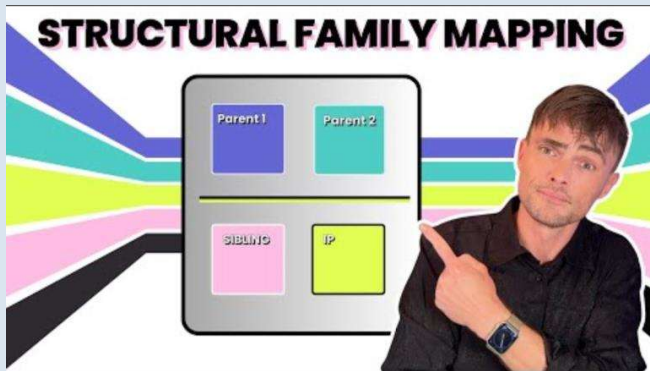
Οφέλη του Genogram:

- Επικεντρώνεται σε πολυγενεακές δυναμικές (Bowen).
- Εντοπίζει επαναλαμβανόμενα μοτίβα (π.χ. ασθένειες, διαζύγια).
- Βοηθά στη δημιουργία συνείδησης για αλλαγή (π.χ. "Δεν θέλω να επαναλάβω το διαζύγιο των παππούδων μου").

Βίντεο σχετικό με τη δημιουργία Γενεογράμματος



Άλλα σχετικά βίντεο



Η Συστημική Θεωρία του Murray Bowen (1978)

είναι ένα από τα πιο σημαντικά πλαίσια για την κατανόηση της οικογένειας ως συναισθηματικού συστήματος. Βασίζεται στην ιδέα ότι τα μέλη μιας οικογένειας συνδέονται με συναισθηματικούς δεσμούς και αλληλεπιδρούν ως μέρος ενός δυναμικού, αυτορρυθμιζόμενου συστήματος. Παρακάτω αναλύονται αναλυτικά οι βασικές αρχές της:

Οικογένεια ως Συναισθηματικό Σύστημα:

- Η οικογένεια είναι ένα **δυναμικό σύστημα** όπου τα μέλη αλληλεπιδρούν και επηρεάζονται συναισθηματικά.
- **Διαφοροποίηση του Εαυτού (Differentiation of Self)**: Η ικανότητα ενός ατόμου να διαχωρίζει τα συναισθήματά του από τη λογική, χωρίς να "λιώνει" με τα συναισθήματα των άλλων.
- **Τριγωνικοποίηση (Triangulation)**: Η τάση να εμπλέκεται ένα τρίτο μέλος σε συγκρούσεις μεταξύ δύο άλλων (π.χ., γονέας που "τραβά" το παιδί στη σύγκρουσή του με τον/την σύζυγο).
- **Πολυγενεακές Δυναμικές**:
- Τα μοτίβα συμπεριφοράς, συναισθημάτων και ασθενειών μεταδίδονται σε **πολλές γενιές** (π.χ., διαζύγια, κατάθλιψη, εξάρτηση)

1. Η Οικογένεια ως δυναμικό συναισθηματικό Σύστημα

Σύμφωνα με τον Bowen, η οικογένεια δεν είναι απλώς μια ομάδα ατόμων, αλλά ένα **συναισθηματικό σύστημα** όπου:

- Τα μέλη **αλληλοεξαρτώνται** συναισθηματικά.
- Οι συμπεριφορές και τα συναισθήματα του ενός επηρεάζουν όλα τα άλλα μέλη.
- Η οικογένεια τείνει να διατηρεί μια **ισορροπία (homeostasis)**, ακόμα και αν αυτή είναι δυσλειτουργική (π.χ., μέσω συγκρούσεων ή υπερπροστατευτικότητας).

Παράδειγμα:

Ένας γονέας που νιώθει άγχος μπορεί να μεταδώσει αυτό το άγχος στα παιδιά μέσω υπερπροστατευτικής συμπεριφοράς, δημιουργώντας έναν κύκλο αγχώδους αλληλεπίδρασης.

Διαφοροποίηση του Εαυτού (Differentiation of Self)

Αυτή είναι η **κεντρική ιδέα** της θεωρίας του Bowen.

- **Ορισμός:**

Η ικανότητα ενός ατόμου να **διαχωρίζει τα συναισθήματά του από τη λογική** και να λειτουργεί με αυτονομία, χωρίς να "λιώνει" με τα συναισθήματα των άλλων.

- **Διαβάθμιση Διαφοροποίησης:**

- Υψηλή Διαφοροποίηση: Το άτομο αντιδρά με ηρεμία σε συναισθηματικό στρες, διατηρεί κριτική σκέψη.

- Χαμηλή Διαφοροποίηση: Το άτομο "παγιδεύεται" από τα συναισθήματα των άλλων (π.χ., υπακοή σε οικογενειακές πιέσεις).

Παράδειγμα:

Ένα παιδί με υψηλή διαφοροποίηση μπορεί να διαφωνήσει με τους γονείς του χωρίς να νιώθει ενοχή, ενώ ένα παιδί με χαμηλή διαφοροποίηση θα υπακούσει ακόμα και αν διαφωνεί.

Τριγωνικοποίηση (Triangulation)

- **Ορισμός:**

Η τάση να εμπλέκεται ένα τρίτο μέλος (π.χ., παιδί, συγγενής) σε μια σύγκρουση μεταξύ δύο άλλων μελών της οικογένειας, ώστε να μειωθεί η ένταση.

- **Στόχος:**

Η τριγωνικοποίηση λειτουργεί ως μηχανισμός άμυνας για να αποφύγει το σύστημα τη συναισθηματική υπερφόρτωση.

Παράδειγμα:

Ένας πατέρας και μια μητέρα που συγκρούονται συνεχώς "τραβούν" το παιδί τους στη μέση, ζητώντας του να πάρει θέση. Το παιδί αναπτύσσει άγχος ή ψυχοσωματικά συμπτώματα.

Πολυγενεακές Δυναμικές (Multigenerational Transmission Process)

Ο Bowen υπογράμμισε ότι τα **μοτίβα συμπεριφοράς, συναισθημάτων και ασθενειών** μεταδίδονται σε **πολλές γενιές** μέσω:

- **Συναισθηματικής Μάθησης:** Τα παιδιά αναπαράγουν συμπεριφορές που παρατηρούν στους γονείς.
- **Γενετικών/Περιβαλλοντικών Παραγόντων:** Π.χ., κληρονομικές τάσεις για κατάθλιψη ή διαβήτη.
- **Οικογενειακών Μύθων:** Ασυνείδητες πεποιθήσεις (π.χ., "Ο γάμος είναι θυσία").

Παράδειγμα:

- Μια οικογένεια όπου τρεις γενιές γυναικών παντρεύτηκαν επιθετικούς συζύγους λόγω μοτίβου "σωτηρίας" που προέκυψε από ένα τραυματικό γεγονός στη 1η γενιά.

Άλλες Βασικές Έννοιες της Θεωρίας


- **Συναισθηματική Συγχώνευση (Emotional Fusion):**
- Η έλλειψη διαφοροποίησης οδηγεί σε υπερβολική εξάρτηση μεταξύ μελών (π.χ., μητέρα που ζει μέσω των επιτυχιών του παιδιού της).
- **Οικογενειακή Προβολή (Family Projection Process):**
- Τα γονικά άγχη ή τα προβλήματα "προβάλλονται" σε ένα συγκεκριμένο παιδί, το οποίο αναπτύσσει συμπτώματα (π.χ., σχολική αποτυχία).
- **Κοινωνικό Συναισθηματικό Σύστημα (Societal Emotional Process):**
- Οι οικογένειες επηρεάζονται από ευρύτερες κοινωνικές δυνάμεις (π.χ., οικονομικές κρίσεις, πολιτισμικές αλλαγές).

Πρακτική Εφαρμογή στη Θεραπεία

- **Γενεαλογικός Χάρτης (Genogram):** Χρησιμοποιείται για να εντοπίσει πολυγενεακά μοτίβα (π.χ., διαζύγια, ψυχικές ασθένειες).
- **Εργασία με τη Διαφοροποίηση:** Βοηθά τα άτομα να αναπτύξουν αυτογνωσία και να μειώσουν τη συναισθηματική συγχώνευση.
- **Αποτριγωνικοποίηση:** Ο θεραπευτής βοηθά τα μέλη να αντιμετωπίσουν συγκρούσεις χωρίς να εμπλέκουν τρίτους.

Συμπέρασμα

Η θεωρία του Bowen προσφέρει έναν **ολιστικό φάκο** για την κατανόηση της οικογένειας ως ζωντανό, συναισθηματικά διασυνδεδεμένο σύστημα. Δεν επικεντρώνεται μόνο στο άτομο, αλλά στις **σχέσεις και τις δυναμικές** που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά. Η έμφασή της στην **αυτογνωσία** και την **αλλαγή πολυγενεακών μοτίβων** την καθιστά απαραίτητη στη σύγχρονη οικογενειακή θεραπεία.



**Ευχαριστώ για
την προσοχή
σας!**

Πολύμνια Άννα Χασιώτη

