Нов начин на мислене
за човешките взаимодействия

от д-р Роберта М. Гилбърт

Предговор

Когато за първи път се запознах с идеите на Мъри Боуен, се зачудих дали светът на човешкото поведение наистина се нуждае от още една нова теория. Повечето терапевти вече имаха достатъчно работа в опитите си да овладеят съществуващите теории, да не говорим за необходимостта да бъдат в крак с привидно безкрайните им вариации и актуализирани версии.

Бях прекарала много години в практика, използвайки преобладаващите психиатрични теории, и бях стигнала до заключението, че работата ми е полезна за повечето хора, на които помагах. И все пак вярвах, че има място за подобрение. Може би разбирах несъвършено теоретичната рамка, в която работех, може би използвах погрешна техника, а може би проблемът беше в самата теоретична рамка. Не бях сигурна къде точно е проблемът.

Внимателното и болезнено изследване на чувствата на моите пациенти не водеше до разрешение, а до все повече оголени чувства, които изискваха продължителна терапия. Струваше ми се, че психотерапията няма друга цел освен продължаващата интроспекция. Зависимостта от терапевта

сякаш се засилваше, вместо да намалява, докато хората търсеха насоки през „джунглата на чувствата“.

В същото време разполагах с малко ресурси, с които да подхождам към конкретни проблеми във взаимоотношенията, като брака, отглеждането на деца, зависимостите или физическите заболявания. Това е разбираемо. От една страна, психиатрията като професия по своята същност е консервативна. Целият живот предпочита хомеостазата пред промяната.

От друга страна, новият начин на мислене е по-сложен от стария. Всъщност промяната в мисленето от съществуващите психиатрични идеи към теорията на Боуен е подобна на корекцията, която се изисква от едно дете, когато, гледайки към плоския хоризонт, му кажат, че Земята е кръгла. Каква точно е ролята на теорията в науката?

Разработването на нова теория е дълбок и радикален акт, който включва преосмисляне на стари предположения и заключения. Накратко, това е първата стъпка в научното изследване. Теорията е градивен елемент в развитието на научното знание. Всичко започва с наблюдението. Наблюденията, които не се вписват в съществуващата теория, водят до разработването на нова теория. Ако се натрупат достатъчно фактически данни в нейна подкрепа, постепенно теорията започва да се приема в науката като факт. Идеята, че Земята е кръгла, някога е била теория.

Постепенно, с развитието на астрономията и навигацията и с натрупването на достатъчно данни, теорията за кръглата Земя започва да се признава за научен факт. Ролята на бактериите в болестните процеси също първоначално е била теория. След изобретяването на микроскопа бактериите вече можели да бъдат наблюдавани и теорията се превърнала в научен факт.

В биологията теорията за еволюцията на видовете, предложена за първи път от Дарвин, е получила толкова голяма наблюдателна подкрепа от различни изследователи, че, въпреки че някои хора все още оспорват основните ѝ предположения, тя е много близо до всеобщото признаване като научен факт. Идеите на Боуен все още се намират на теоретичен етап от научното си развитие.

Въз основа на дългогодишните си наблюдения върху човешкото поведение като психиатър, Боуен стига до извода, че изучаването на индивида самостоятелно, дори когато включва изучаването на важните му взаимоотношения, никога няма да обясни всички факти. Той предлага радикално отклонение от съществуващите теории, според което емоционалната единица е семейната система, а не отделният индивид.

Следователно възможно най-пълното и широко разбиране на семейната система на човека би било най-ефективният начин да разберем самия него и поведението му във взаимоотношенията. Огромният успех на съвременните книги и презентации, посветени на взаимоотношенията и семейството, е окуражаващ и може да показва, че поне определена част от обществото е готова да изследва света на емоционалните системи във взаимоотношенията.

Тези книги и презентации използват теорията на Боуен наред с други теории и системи на мислене. Те са били изключително полезни за много хора, като са изпълнили една важна роля, отворили са вратата към нови възможности. Някои от основните понятия в теорията на Боуен обаче са разглеждани само бегло, ако изобщо присъстват в тези презентации и книги. Особено забележима е липсата на концепцията за диференциация на Аз-а, която е крайъгълен камък на теорията.

Системното мислене, което има почти същата важност, също обикновено остава извън повечето представяния на теорията. Много хора, които се интересуват от идеите на Боуен, са ме питали за повече информация. По-конкретно, те искат да разберат теорията на по-съществено ниво. Именно те ме убедиха, че тази книга действително има своето място. Примерите в книгата не описват реални хора.

Те представляват събирателни образи, съставени от преживяванията, натрупани през годините работа с много реални хора и наблюдението на начина, по който те се справят с живота. Има още един момент, който може да бъде интересен за някои читатели. Докато обръщението на малко име е станало обичайно в света на терапията, в Джорджтаун това не е така. Със сигурност то никога не се използва по време на презентации. Ако към терапевтите се обръщат с фамилните им имена, преминаването към неформално обръщение на малко име може да се възприеме като навлизане в границите на другия. Дотук разказах историята си от първо лице.

Много хора са ме молили да напиша цялата книга по този начин. В интерес на обективността обаче сега бих искала да изляза от първо лице. Стилът на общуване създава контакт с хората на определено ниво.

Моята цел е да изложа мисленето си възможно най-обективно, така че теорията да стане по-ясна, без да бъде ограничавана от фокуса върху позицията във взаимоотношенията. Вече има няколко книги, написани от тази гледна точка. Те са полезни за огромен брой хора. Аз обаче установих, че за мен и за другите е още по-полезно да се стремим към различно ниво, което според мен е по-благоприятно за мисленето. Тъй като теорията за семейните системи на Боуен предлага по-обхватен начин за разбиране на човека от тези, с които сме разполагали досега, и като се има

предвид дълбочината и мащабът на човешките проблеми в този исторически момент, вярвам, че е важно да бъде споделено това, което се случва в Джорджтаун.

За мен и за много хора, с които съм работила в консултации, усилието да започнем да мислим от гледна точка на семейните и естествените системи си заслужава и продължава да си заслужава. Други теории са оказвали широко влияние върху света. В момента е невъзможно да предвидим по какъв начин мисленето на Боуен ще повлияе на бъдещето. Възможно е последствията да бъдат дълбоки. Има още много работа и според мен тя трябва да продължи. Тази книга разказва за това, което д-р Мъри Боуен научава за човешките взаимоотношения в стремежа си да превърне изучаването на човешкото поведение в наука.

Тя не предлага всички отговори и не е книга с практически инструкции. Основава се на нова теория, която служи като рамка за мислене и помага на човека сам да намира изход от различни житейски загадки. Практическите инструкции имат ограничено приложение.

„Теорията има универсално приложение и може да посочи посока във всяка ситуация. Ако хората успеят да развият по-добър начин на мислене и по-добър начин да управляват собственото си поведение, те могат да се справят с проблемите във взаимоотношенията и с други трудности, когато възникнат.“

Цитат от д-р Роберта Гилбърт.

„Размишлявах върху теорията и работех върху различна теория още от началото на официалното семейно проучване.

Не е възможно човек бързо да се откаже от един начин на мислене и да приеме друг.“

Цитат от Мъри Боуен.

Трудно би било да се надцени значението на човешките взаимоотношения. Ако любовта не върти света, то със сигурност взаимоотношенията го правят. В личния живот, в работата и в света като цяло взаимоотношенията между хората са критично важна и определяща сила. В сферата на личния живот, след храната, водата и подслона, качеството на взаимоотношенията най-често определя качеството на живота. На работното място резултатите от различните начинания често зависят от качеството на взаимоотношенията между хората.

Ефективността, производителността и креативността зависят от това дали хората успяват да постигнат баланс между задачите и взаимоотношенията. В общността на нациите човешките взаимоотношения могат да започват и да прекратяват войни. Противно на някои широко разпространени схващания, добре функциониращите взаимоотношения между хората, в семейството, на работното място и дори по време на срещи на върха, рядко, ако изобщо някога, възникват случайно. По-скоро те се развиват с течение на времето, когато възрастните се отнасят помежду си по принципен начин.

Малко хора обаче са наясно какви са тези принципи. Нещо повече, добре познатите и широко преподавани принципи понякога могат да влошат ситуацията. Често това, което хората приемат за нормални взаимоотношения, всъщност не функционира особено добре.

Г-н и г-жа С. имаха свои представи за това как трябва да се развиват взаимоотношенията им по отношение на домакинските задължения, финансите и отглеждането на децата. За съжаление представите им често не съвпадаха. Когато единият разочароваше другия, критиката и обвиненията се превръщаха в ежедневие. Започваше борба. Опитвайки се да намери изход от този изтощителен и безплоден процес, г-жа С. четеше книги за брака, за конфликтите и за общуването. Тя откри правила и техники, които ѝ се струваха много смислени и когато успяваше да си спомни да ги използва, понякога те действително помагаха. В разгара на конфронтацията обаче установяваше, че е почти невъзможно да си спомни тези техники и правила, още по-малко да ги приложи.

Някои от съветите, които намираше в книгите, дори сякаш засилваха конфликтите. Докато изпробваше една след друга различните идеи, тя започна да осъзнава, че нещо основно остава неразгледано. Нещо, за което тя все още нямаше начин да мисли. Семейство Д. избягваше критиките и обвиненията на всяка цена. Тяхната връзка представляваше своеобразна коалиция „мир на всяка цена“. Цената на това, че не знаеха как да разрешават проблемите си, беше дистанцията помежду им.

Ако възникнеше опасност несъгласието да прерасне в конфликт, темата се сменяше или единият от тях замълчаваше, неспособен да мисли или да говори. Те всъщност не възприемаха това като проблем. За тях този начин на общуване изглеждаше като облекчение в сравнение с конфликтните семейства, в които всеки от тях беше израснал. Понякога усещаха проблемите във взаимоотношенията си и тайно се питаха дали всички бракове са толкова скучни и безцветни. Никога обаче не се опитаха да намерят начин да променят ситуацията.

Семейство О. възприемаше г-жа О. като проблема. Само ако здравето ѝ беше по-добро, всичко щеше да бъде наред. Не бяха пестени средства за медицинското ѝ лечение, но нищо не се оказваше ефективно. Нито семейство О., нито многобройните лекари на г-жа О. имаха начин да погледнат на лошото ѝ здравословно състояние като на симптом, а не като на самата болест. Според разглежданата теория то можеше да бъде симптом на тревожност във взаимоотношенията.

Г-н и г-жа Т. не се караха. Не възприемаха връзката си като скучна или безцветна. И двамата се радваха на отлично здраве. Те обаче не се отнасяха един към друг като към отделни личности. Не можеха. Вниманието и тревожността им бяха постоянно насочени към някой друг. Понякога децата им не се справяха добре. В други моменти единият започваше да се тревожи дали другият няма любовна връзка. Те насочваха цялата тревожност във взаимоотношенията си към трета страна.

И все пак не осъзнаваха, че значителната тревожност, която изпитваха, всъщност не беше свързана с третия човек. Тя беше свързана с тяхната собствена връзка. Тези описания на взаимоотношенията са познати. Всеки, който участва във взаимоотношения, вероятно е преживявал някаква тяхна версия в един или друг момент. Много хора, може би повечето, преминават през различни подобни модели, вместо да останат трайно в един от тях. И все пак някои взаимоотношения изглежда функционират много добре с минимални усилия. Те сякаш протичат спокойно и приятно, без партньорите да изпитват особена тревожност за тях.

Подобни идилични отношения обаче вероятно съществуват само за малцина късметлии. Много по-често отношенията между хората са деликатни и крехки и изискват постоянно внимание, усилия и голяма доза обективност. Докато

взаимоотношенията разрешават един вид тревожност, тази от това да бъдем сами, те създават друга. И въпреки всичко, което влагаме в тях, възвръщаемостта често е малка. Въпреки креативността, постоянството и проницателността, които изискват, взаимоотношенията често объркват хората.

Понякога завършват с разочарование. Какво липсва в живота на отделните хора, семействата и организациите, когато затънат в проблемите на своите взаимоотношения? Има ли насоки, които могат да помогнат да се намери път през объркващата и несигурна територия на човешките отношения? Възможно ли е да се постигне онзи идеал, който сега изглежда достъпен само за малцина? Въпреки че все още има много какво да се научи, теорията за семейните системи, разработена от д-р Мъри Боуен, предлага нови начини на мислене, които могат да помогнат на човек да подобри начина, по който функционира във важните за него взаимоотношения.

Принципите, изложени в теорията, постепенно оформят своеобразно „ръководство“. В момента те се прилагат от десетки клиницисти в работата им със стотици хора, които изпитват трудности във взаимоотношенията си. Тези хора започват да разпознават освобождаващия ефект на един по-широк начин на виждане. Именно тази разширена перспектива ги доближава до създаване на изключителни взаимоотношения.

ИЗКЛЮЧИТЕЛНИЯ НАЧИН НА МИСЛЕНЕ НА Д-Р БОУЕН

В началото много изследователи в областта на поведенческите науки се опитвали да открият причината за

психичното заболяване шизофрения. То обикновено засяга млади хора и може в различна степен да наруши връзката им с реалността. По това време в САЩ били осигурени значителни финансови ресурси за изследвания във всички области на науката, включително поведенческите науки. Ново крило на Националния институт за психично здраве в Бетезда, Мериленд, било предназначено за психиатрични изследвания.

Д-р Мъри Боуен пристига в Мериленд след няколко години обучение и практика в стимулиращата среда на клиниката „Менингер“ в Топика, Канзас. Още като специализант там той осъзнава, че преобладаващата по това време психиатрична теория, фройдистката, се основава до голяма степен на човешката субективност, на това, което пациентите разказват, и на начина, по който те и техните анализатори интерпретират казаното. Боуен вярвал, че изучаването на човека може да бъде по-обективно и да бъде въведено в рамките на общоприетата наука.

Боуен предлага по-широк начин на мислене за човешкото поведение и различен подход към проблемите. Ако идеите му се окажат верни, те биха могли да се отнасят не само до шизофренията, но и до човешкото поведение като цяло. Той допуска, че основната единица на емоционалното функциониране може да не е отделният индивид, както се е смятало дотогава, а ядреното семейство.

Някои изследователи в тази област предполагали, че майката чрез неправилните си модели на общуване с детето е „причината“ за проблемите при децата с шизофрения. Боуен също вярвал, че много човешки проблеми имат своите корени в семейната система. Още в началото обаче за него става очевидно, че моделите на взаимоотношенията в наблюдаваните семейства включват цялото семейство.

Майката и детето със сигурност били двама от основните участници, но шизофренията не можела да бъде разглеждана просто като причинно-следствен резултат от връзката между майката и детето.

Цели семейства били приемани в Националния институт за психично здраве. Подобно на етолога Джейн Гудол, която наблюдавала поведението на шимпанзетата, Боуен започнал внимателно да наблюдава емоционалните процеси, протичащи в човешкото семейство. В началото моделите на взаимоотношения в тези семейства били трудни за разгадаване. Отделните хора сякаш били емоционално слети един с друг. Когато един човек проявявал силна емоционална реакция, друг реагирал по предвидим начин.

Тези емоционални взаимодействия били в постоянно движение, но често приемали разпознаваеми форми, които с течение на времето започвали да се очертават като повтарящи се модели. Понякога дори самият персонал се оказвал въвлечен в тях. Семействата, от които произхождали двамата родители, също се оказали важна част от емоционалния процес. Те участвали в това, което Боуен започнал да разглежда като многопоколенческо предаване и пренасяне на тревожността.

Големи количества семейна тревожност сякаш се концентрирали върху един член на семейството. Въпреки че шизофренията се разглеждала като заболяване, което би могло да има и органична основа, в определен смисъл тя можела да бъде разглеждана и като симптом. До известна степен протичането на „болестта“ изглеждало свързано с общото ниво на семейна тревожност. Емоциите в изследваните семейства непрекъснато отеквали от човек на човек и дори от поколение на поколение, без да намират разрешение. Семействата изглеждали въвлечени в хронично

високи нива на самоподдържаща се тревожност. Традиционният възглед за шизофренията, според който майката е причината, а детето е следствието, бил значително по-прост.

Наблюденията на Боуен върху цели семейства обаче изградили нова и много по-широка перспектива. Цялото семейство участвало в емоционалния процес, въпреки че емоционалната реактивност между майката и детето често била най-интензивна и съответно най-лесна за разпознаване. Боуен осъзнал, че ако изследователите искат адекватно да опишат това, на което стават свидетели, трябва да усвоят различен начин на мислене, „системно мислене“.

Системното мислене заменя простото причинно-следствено мислене. Родителите вече не се разглеждат като единствената причина за случващото се. Те са едновременно получатели, проводници и участници в много по-голям емоционален процес, който може да обхваща множество поколения. Макар този процес да е изключително сложен, той все пак може до известна степен да бъде разбран. При системното мислене акцентът пада върху способността едновременно да се виждат позициите на възможно най-много участници в системата.

Боуен разглежда семейството като естествена система, която в емоционално отношение има сходства с груповото поведение при други видове. Скоро Боуен установил и нещо друго. За да прави валидни наблюдения, самият той трябвало да остане извън сложните и интензивни емоционални модели на семействата, които наблюдавал. Когато Боуен и клиничният му екип запазвали по-голямо емоционално спокойствие, наблюдаваното семейство реагирало по подобен начин.

При тези обстоятелства всички членове на семейството функционирали по-разумно, включително детето с шизофрения. Когато обаче Боуен или членове на

изследователския екип реагирали с емоционална интензивност на тревожността в семейството, чувствата на всички се засилвали. Когато членовете на семейството били по-малко тревожни, те често успявали сами да обмислят проблемите си и да намират решения без външна помощ.

Преобладаващият теоретичен език не можел да опише адекватно тези наблюдения. За да ги разбере по-добре, Боуен започнал да създава семейни диаграми, които позволявали да се проследяват участниците и да се отбелязват важни факти за семейството. С течение на времето тези диаграми започнали да разкриват много за семейните емоции и емоционалните процеси. Те се превърнали и в средство, което улеснявало системното мислене. Разглеждането на функционирането и емоционалните процеси през няколко поколения давало възможност да се види по-добре „голямата картина“, която е толкова важна за системното мислене.

Терапевтите открили огромната стойност на изучаването на системните проблеми и емоционалните процеси в собствените си семейства. Боуен виждал разлика във функционирането между обучаващите се психиатри, които работели върху промяна на собственото си поведение в семействата си, и тези, които не го правели. Изборът на семейства с шизофрения за изследването се оказал един от онези благоприятни обрати, които понякога се случват в научната работа. По-високата интензивност на емоционалните процеси в тези семейства ги правела по-лесни за наблюдение.

Когато новата перспектива била приложена към други семейства, Боуен потвърдил своето теоретично наблюдение, че емоционалните процеси в изследваните семейства се различават от тези в останалите семейства предимно по степен. Той стигнал до идеята, че семействата, подобно на

отделните хора, могат да бъдат разположени по спектър на функциониране, като някои функционират на по-високо, а други на по-ниско ниво. Към момента на написването на книгата вече съществува значителен клиничен опит, но все още няма голям обем научни наблюдения, основани на теорията на Боуен.

Теорията се намира само в началото на дълъг процес към евентуалното ѝ приемане като научен факт. Тя не претендира, че разрешава напълно сложността на човешката природа. Не представлява преди всичко метод за практикуване на психотерапия и не предлага всички отговори за проблемите на обществото. Тя обаче предоставя рамка, чрез която разбирането във всички тези области може да бъде разширено.

В крайна сметка Боуен разработва цялостна теория за човешкото поведение. Разгледана в своята цялост, теорията за семейните системи на Боуен предлага широка нова перспектива към човешкото поведение и човешките взаимоотношения. Изследванията на Боуен показват, че определени теоретични принципи могат да бъдат приложени към всеки човек, който участва в какъвто и да е вид взаимоотношения с друг човек или с група хора. Именно на усилието да се мисли чрез теорията в контекста на взаимоотношенията е посветена тази книга.

Поради вътрешната свързаност на теорията изучаването на една нейна част естествено води към останалите. Фокусът на книгата обаче е предимно върху онези идеи от теорията, които са необходими за по-доброто разбиране на човешките взаимоотношения. Само когато човек разполага с по-широк и по-ефективен начин да мисли за взаимоотношенията, има възможност да подобри начина, по който функционира в тях.

ТЕОРИЯ ЗА ВРЪЗКИТЕ

„Човекът е бавен в опознаването на собственото си вътрешно пространство в собствената си глава. Досега едва сме докоснали повърхността. „

Цитат Мъри Боуен.

Новият начин на мислене за човешкия феномен се различава по няколко съществени начина от своя предшественик, фройдистката теория и многобройните ѝ производни. Една от важните разлики е стремежът на новата теория да вижда цялостната картина. Докато фройдистката теория се занимава с все по-фини детайли от живота на индивида, теорията на Боуен разширява обхвата и включва цялата система от взаимоотношения. Разбирането на тази система и работата за лична промяна в нея могат да окажат въздействие както върху отделния човек, така и върху цялата система.

Тъй като психиатрията възниква от необходимостта медицината да направи нещо за хората с психични заболявания, вероятно е било неизбежно дисциплината да запази гледна точка, фокусирана върху симптомите. Психиатричните изследвания безспорно са постигнали напредък както в диагностиката, така и в лечението на заболяванията. Когато обаче вниманието е насочено предимно към симптомите, силните страни на човека могат да останат на заден план. Затова има място и за друг подход, който поглежда отвъд болестта и патологията и търси начини

човешкият живот и взаимоотношенията да функционират възможно най-добре.

Изследванията, насочени към разбирането на човешките силни страни вместо към патологията и симптомите, са сравнително редки. И все пак, ако постоянно търсим по-добро качество на живот, един модел за „най-доброто възможно“ би имал огромна стойност. Полезни биха били и принципи, които да ни насочват към този идеал. Теорията за семейните системи на Боуен предлага както картина на човешкия потенциал, така и подробно описание на принципите, чрез които може да се работи в тази посока. Тъй като всички човешки действия са силно повлияни от начина ни на мислене, важно е да разгледаме как мислим за взаимоотношенията.

Преминаването към по-обективен и по-широк начин на мислене ни позволява да виждаме отношенията такива, каквито действително са. За да разберем какви биха могли да бъдат, е необходимо да познаваме и прилагаме определени теоретични принципи. Именно тези принципи могат да помогнат за подобряване на взаимоотношенията. Да започнем да мислим по различен начин може да не е лесно. За някои хора това представлява сериозно предизвикателство.

Първата и най-важна концепция за разбирането и промяната на взаимоотношенията е диференциацията на Аз-а. Преди нея обаче трябва да бъдат разгледани силите на индивидуалността и сплотеността, защото разбирането им е основа за разбирането на диференциацията. Вторият важен принцип за разбирането на човешката свързаност е свързан с емоционалните системи. В рамките на тази концепция стават по-ясни системното мислене и процесът на наблюдение.

В следващите глави тези принципи ще бъдат приложени към конкретни житейски ситуации. Разбирането на останалата

част от книгата обаче зависи от усвояването на тези две основни концепции в теорията на Боуен. Първата се отнася до Аз-а във взаимоотношенията, а втората до системата от емоционални взаимоотношения, в която този Аз съществува. Силите на индивидуалността и сплотеността. Теорията предполага съществуването на две противоположни основни жизнени сили.

Едната е стремежът към индивидуалност и диференциация на отделния Аз. Другата е също толкова силният стремеж към емоционална близост и свързаност. Една от най-фундаменталните характеристики на човешкото съществуване е необходимостта да намерим баланс между тези два основни импулса. От едната страна е стремежът да бъдем отделни личности, самостоятелни и автономни. От другата е стремежът да бъдем свързани с останалите и да принадлежим. В идеалния случай тези две тенденции съществуват в баланс.

По-често между тях възниква постоянно напрежение. Силата на индивидуалността ни насочва към това да определяме себе си като отделни от другите. Тя подтиква човека да изгражда собствени убеждения, да обмисля изборите си и да развива лична автономност. Изграждането на Аз, със собствени убеждения, цели и граници, различни от тези на останалите хора, започва рано в живота и в идеалния случай продължава през целия живот.

Силата на сплотеността ни насочва към другите, към привързаността, принадлежността и одобрението. Това е емоционален процес между хората, при който се пренасят както тревожността, така и усещането за Аз. Именно движението на емоциите и чувството за Аз между отделните хора е в основата на разбирането на групата като емоционална единица. Подобен процес може да се наблюдава и при

животните. Когато стадо е изправено пред опасност, тревожността може бързо да се разпространи между отделните животни. Стадото започва да функционира като една емоционална единица.

Тревожността преминава от един индивид към друг и ги кара да се приближат един към друг. Тези предвидими начини, по които групата реагира на тревожността, са проявление на силата на сплотеността. При хората тази сила намира израз в приятелството, семейството и обществото. В тези емоционални единици тревожността се пренася между хората, а заедно с нея може да се променя и усещането им за собствен Аз.

Единият може да придобива повече влияние, докато другият губи част от своята автономност. Двама души могат да се фокусират върху единия като върху „проблема“, а могат и двамата да загубят фокуса върху себе си, като насочат вниманието си един към друг или към трети човек. Понякога сплотеността се нарича сливане. Това означава поемане на част от Аз-а на другия или отказване от част от собствения Аз в рамките на взаимоотношението.

Сливането възниква автоматично при по-ниски нива на емоционална зрялост, както и при всяко ниво на зрялост, когато тревожността стане достатъчно висока. То може временно да намали тревожността, но може да създаде и дискомфорт, който да тласне хората към дистанциране от взаимоотношенията. Силите на индивидуалността и сплотеността създават естествено и неизбежно напрежение в човешкия живот. Тъй като са силни и действат в противоположни посоки, поддържането на баланс между тях изисква постоянни и последователни усилия.

Съществува ли правилно съотношение между индивидуалност и сплотеност? В идеалния случай хората с

висока степен на емоционална зрялост, или диференциация, могат да се радват на взаимоотношенията си, без да имат нужда другият човек да ги допълва или да поема тяхната тревожност. Връзките с по-малко сливане биха били по-спокойни и биха функционирали по-гладко. Това не означава, че стремежът към сплотеност е нещо лошо. Той представлява автоматична емоционална реакция.

Автоматичните емоционални реакции сами по себе си не са нито добри, нито лоши. Те просто са част от човешкия живот. По-емоционално зрелият човек по-лесно управлява напрежението между индивидуалността и сплотеността. Той има по-малка потребност да се привързва към друг човек, за да се чувства цялостен. Може да се чувства добре както във връзка, така и когато е сам. Колкото по-висока е степента на емоционална зрялост и диференциация, толкова по-стабилно е усещането за собствен Аз, с което човек посреща житейските проблеми, включително трудностите във взаимоотношенията.

При по-ниски нива на емоционална зрялост хората по-често търсят утеха във взаимоотношенията. Те търсят друг човек, който да запълни онова, което усещат като липса в себе си, и се опитват да създадат един Аз чрез съчетаването на два или повече Аза. В човешката история противопоставянето между индивидуалността и сплотеността може да се види дори в различните обществени системи.

Демокрацията поставя по-силен акцент върху правата на индивида, докато комунизмът поставя по-силен акцент върху правата и интересите на групата. Различният начин, по който обществата балансират тези две сили, може да създава различни проблеми и да развива различни качества у хората. Женените хора понякога копнеят за свободата и индивидуалността, които си представят, че съществуват в

живота на необвързаните. Необвързаните могат също толкова силно да копнеят за близостта и сплотеността, които свързват с брака.

Индивидуалността на човека обаче може най-добре да бъде проверена и в двете ситуации, когато е сам и когато е във взаимоотношения с други хора. Емоционалната интензивност на една значима връзка засилва стремежа към сплотеност. Колкото повече лично значение придобива връзката за партньорите, толкова по-силна става тази сила. Мисленето, чувствата и поведението на всеки започват все повече да се ориентират към другия. Връзката може постепенно да отклони вниманието от собствената индивидуалност, от способността човек да действа, мисли и чувства като отделна личност.

Фокусът върху себе си се замъглява и когато основното внимание се премести върху другия, човек може постепенно да започне да отдава прекалено голяма част от себе си на връзката. Привличането към сплотеността се увеличава в периоди на повишена тревожност в емоционалната система. Например не е необичайно брак да бъде сключен скоро след смъртта на емоционално значим член на семейството. В моменти на силна тревожност индивидуалността се поддържа по-трудно и по-лесно може да бъде изгубена в стремежа към принадлежност.

Дори човек със стабилни принципи може да се откаже от тях под натиска на групата и желанието да остане част от нея. Самотата не трябва да се бърка с индивидуалността. Човек с добре дефиниран Аз може да бъде сам, но самотата сама по себе си обикновено не е израз на индивидуалност. Тя може да представлява реакция на интензивните взаимоотношения и на силната потребност от свързаност, която съществува в тях.

Сплотеността е свързана със степента, в която човек не преживява себе си като напълно отделен и цялостен Аз и

вследствие на това изпитва необходимост да допълва себе си чрез връзката с друг човек. Тези потребности от емоционална привързаност и сплотеност могат да приемат много различни форми. Опитите за изграждане на собствено „Аз“ могат да изглеждат като отношенията в семейство С., където всеки се опитва да накара другия да се промени според собствената му представа за това какво е необходимо. Всеки е съсредоточен върху недостатъците на другия и никой не е фокусиран върху себе си.

При семейство Д. се проявява друга форма на сплотеност. Двамата са слели толкова силно своите Аз-ове, че с времето започват да изпитват непоносимост към близостта. При семейство О. моделът се разгръща по друг начин, единият партньор придобива повече Аз във връзката, а другият постепенно се отказва от своя, за да се приспособи, като това се проявява и чрез физическо заболяване.

Г-н и г-жа Т. насочват вниманието си към трети човек, вместо директно да се занимават с тревожността във връзката си. Това е още една форма, която може да приеме сплотеността. Начинът, по който тя се развива, всъщност е част от историята на всеки човешки живот, защото тази сила присъства постоянно, макар изразът ѝ да се променя според нивото на тревожност в емоционалната система. Как се проявяват тези две сили в групите?

В повечето групи отделните хора постепенно обменят част от своя Аз помежду си и с времето се оформят устойчиви модели на взаимоотношения. Често възникват поляризирани фракции, защото хората започват да мислят по-малко самостоятелно и по-лесно възприемат автоматично гледните точки на останалите. Когато тревожността в групата е висока, решенията започват да се основават повече на емоционални реакции и заемане на страна. Решенията, които не са добре

обмислени, имат по-малък шанс да бъдат устойчиви в дългосрочен план.

За разлика от това, група от хора с по-високо ниво на индивидуалност и по-слаб натиск към сплотеност би функционирала по различен начин. Тя би приличала повече на „събиране на отделни личности“, отколкото на група в обичайния смисъл. Всеки човек би основавал мисленето и поведението си на собствени принципи. Би могъл да мисли ясно и спокойно, да участва в решаването на проблеми и да изразява собствените си идеи, когато това е уместно.

В една по-зряла група сътрудничеството би било запазено, без да изисква отказ от собствения Аз. То би се основавало на внимателно разглеждане на проблемите, ясни принципи, обмислено поведение и открити взаимоотношения между членовете на групата. Позициите на лидер и последовател също биха били по-малко проблемни в група от силно диференцирани хора. Всеки би поемал отговорност както за себе си, така и за живота и благосъстоянието на групата според своите способности.

Различни хора биха могли да поемат лидерска роля в различни моменти и за различни цели, без това да бъде възприемано като заплаха и без да води до ненужна конкуренция. Това може да звучи утопично, но подобен тип взаимодействие между хората става по-възможно, когато те започнат да функционират на по-високо ниво на личностна зрялост.

Централната дилема при управлението на силите на индивидуалността и сплотеността е как човек да остане фокусиран върху собствения си живот и своята посока, като в същото време запази открита и ясна комуникация с важните за него хора. Казано по друг начин, въпросът е как човек може да бъде възможно най-пълноценно себе си и едновременно с това да остане във връзка с други хора, които също се стремят

към същото. Теорията на Боуен показва посоката, в която човек може да работи, за да постигне именно този баланс.

ДИФЕРЕНЦИАЦИЯ НА АЗа

„Градуирана скала води от пълната липса на аз (недиференциация), в долния край, до пълното присъствие на себе си (диференциация), в горен край. Това е удивително точна концепция, която описва фактически начин, по който даден индивид се различава от всички останали във връзката система. На описателно ниво това е феномен на взаимоотношенията между себе си и важните други. „

Цитат Мъри Боуен.

Ако има една идея в теорията за семейните системи на Боуен, която може да се определи като централна, това е концепцията за диференциация на Аз-а. Тя е от съществено значение за разбирането на човешките взаимоотношения. Най-просто казано, хората се различават по способността си да се адаптират, да се справят с изискванията на живота и да постигат целите си. Хората могат да бъдат разположени по хипотетична скала от високи до ниски нива на диференциация в зависимост от това колко стабилен базов Аз притежават.

Базовият Аз представлява онази твърда част от личността, която не подлежи на договаряне във взаимоотношенията. Този базов Аз се „диференцира“, тоест отделя, от емоционалната система на семейството още в ранните години от живота и в различна степен при различните хора и семейства. Това се

случва в контекста на емоционалната свързаност между майката, детето и семейството като цяло.

Степента на диференциация, заложена през ранното детство от семейната система, може да има сериозно влияние върху по-нататъшното развитие на човека. Различни степени на способност за самостоятелно функциониране могат да се наблюдават дори при новородени. В идеалния случай, при най-високите нива на диференциация, човек би напуснал семейството си по произход като емоционално отделен и цялостен Аз.

При по-високи нива на диференциация присъства повече базов Аз и има по-малка склонност към прекомерна емоционална привързаност към другите. Това е така, защото човекът е по-пълно отделен емоционално от първоначалната семейна система. По-малката емоционална зависимост обаче не означава емоционална дистанция от членовете на семейството. Напротив, когато има по-малко зависимост и сливане, обикновено има повече откритост в емоционалната система.

Понякога взаимоотношенията се използват като начин човек да допълни себе си по същия модел, по който това се е случвало в първоначалната семейна система. Ранните модели могат да бъдат повторени или човек може да реагира срещу тях и да се опита да ги избегне. Ако например ранните взаимоотношения са били изпълнени с конфликти, в зряла възраст човек може несъзнателно да търси отношения, в които конфликтът отново присъства.

В другия вариант той може да избягва конфликтите и да се стреми да запази мира на всяка цена. Човешките същества се опитват да допълват себе си чрез взаимоотношенията до степента, в която преживяват себе си като непълни. В същото време другите хора в тяхната система правят същото. Опитът

да се създаде един цялостен Аз от два недостатъчно диференцирани Аз-а води до сливане. Това сливане се основава на потребността от привързаност и сплотеност, която не е била достатъчно разрешена в първоначалното семейство.

Подобни сливания могат временно да успокоят тревожността, свързана с потребността от близост, но същевременно носят със себе си собствена тревожност, която още повече засилва зависимостта във връзката. Когато човек е развил по-стабилен базов Аз, той има по-малка необходимост да компенсира емоционалната си незрялост чрез сливане с друг човек. Върху базовия Аз влияят две вътрешни системи за ориентация. Едната се състои от автоматичните, емоционалните и инстинктивните процеси, необходими за поддържането на живота.

Към тази система се добавят и моделите на емоционална реакция, изградени в ранното детство. Вероятно тази система е свързана предимно с по-старите в еволюционно отношение структури на мозъка, които имат сходства с тези при влечугите и другите бозайници. Другата вътрешна система за ориентация е организирана предимно в мозъчната кора и е по-нова от еволюционна гледна точка. Тя функционира чрез мислене, разсъждение, преценка и логика и достига най-сложното си развитие при Homo sapiens. Тези две системи заедно формират вътрешното насочване на Аза.

При по-високи нива на диференциация човек има по-голям избор дали да следва мислещата част на Аза или автоматичните емоционални реакции. Той е по-способен да различава двете функции и да не ги смесва. При по-ниски нива на диференциация интелектуалната и емоционалната система са по-силно слети. В резултат човек разполага с малък или почти никакъв избор между тях, а интелектът често започва да

служи за оправдаване на вече възникнали емоционални реакции.

Множество физически и психически способности, качества и склонности се съчетават по уникален начин във всеки човек. Вътрешните системи за ориентация обаче играят важна роля за това докъде човек ще успее да развие своите вродени способности. При по-висока степен на диференциация мислещата част на базовия Аз, включваща добре обмислени принципи и убеждения, е по-достъпна и може да бъде използвана за различни цели. Тя може дори да помогне на човека да регулира и променя определени емоционални реакции, когато това е необходимо.

Как би изглеждало това на практика?

Един човек може да притежава голям музикален талант, но да не вярва в него. Това убеждение може да ограничи постиженията му в музиката. Друг човек може да има по-малък природен талант, но ако вярва в способностите си и работи последователно, може да развие този талант до степен, която да доведе до забележителна музикална кариера. По този начин собствените убеждения могат многократно да участват в създаването както на успех, така и на провал.

Добре обмислените убеждения за себе си, другите хора и света, когато действително служат като ориентир в живота, се превръщат в ядрото на мислещата вътрешна система на базовия Аз. На всички нива на диференциация базовият Аз е обграден от по-голямо или по-малко количество функционален, или „псевдо“ Аз. Псевдо Аз-ът може да функционира на по-високо или по-ниско ниво от базовия Аз в зависимост до голяма степен от външните обстоятелства.

Когато условията са благоприятни, функционалният Аз може да се представя много добре и да създава впечатление, че

човекът е силно диференциран. Ако обаче обстоятелствата станат неблагоприятни и тревожността се повиши, същият човек може да започне да проявява физически или емоционални симптоми, както и по-незряло поведение. Функционалният или псевдо Аз има повече или по-малко пропускливи граници в зависимост от степента на диференциация на Аз-а. Колкото по-високо е нивото на диференциация, толкова по-малко пропускливи са тези граници.

Функционалният Аз е онази част от себе си, която се договаря, променя, отдава или поема във взаимоотношенията, особено когато тревожността в системата се повишава. Убежденията, които човек приема от системата на взаимоотношенията, без сам да ги е обмислил и избрал, също стават част от функционалния или псевдо Аз.

Базовият Аз не се нуждае от подкрепа. Той е стабилен, сигурен и не подлежи на договаряне. Понятието „диференциация“ се отнася именно до базовия Аз, а не до функционалния. Нивото на диференциация на даден човек трудно може да бъде преценено само по кратко наблюдение. За това е необходимо да се види как функционира при различни обстоятелства и в по-дълъг период.

Колкото по-висока е диференциацията, толкова по-голяма част от базовия Аз остава достъпна и ръководи поведението на човека в различни ситуации. Базовият Аз може да се разглежда като част от личността с ясни и устойчиви граници. Той не се отдава, не се поема и не се обменя във взаимоотношенията. Ако базовият Аз е сравнително малък, функционалният Аз около него е пропорционално по-голям и именно чрез него човек функционира в света. Мисленето, решенията и поведението, които произлизат основно от

функционалния Аз, обикновено са по-силно зависими от външната среда и от емоционалните реакции.

Човек с по-голям дял функционален Аз разполага с по-малко стабилно вътрешно ръководство и е по-склонен да повтаря стари модели и да реагира по-интензивно на емоционално натоварена среда. Колкото по-добре развит е базовият Аз, толкова по-малък е относителният дял на функционалния или псевдо Аз и толкова по-малко пропускливи са личните граници. Обратно, колкото по-слабо развит е базовият Аз, толкова по-голям е функционалният Аз и толкова по-лесно границите се договарят под влияние на отношенията и тревожността.

Фактът, че хората с по-висока степен на диференциация по-малко „търгуват“ със себе си във взаимоотношенията, не означава, че са по-малко кооперативни или по-малко алтруистични. Напротив, при по-висока диференциация способността за сътрудничество и алтруизъм може да бъде по-голяма. Разликата е, че сътрудничеството и помощта са резултат от обмислен избор и вътрешни принципи, а не от автоматично приспособяване, страх от неодобрение или нужда от приемане.

При по-ниска диференциация както подчинението, така и противоположните му реакции, спорът и бунтът, могат да бъдат емоционален отговор на натиска на групата. Отдаването или поемането на функционален Аз при по-ниски нива на диференциация се случва автоматично. То е почти рефлексивно, защото се определя предимно от емоционалната система.

Тъй като рационалната и логическата част на мозъка не функционира толкова надеждно при силна емоционална активация, хората с по-висока диференциация имат предимство. Те по-лесно различават мисленето от чувствата и

имат по-голям избор на какво да се опрат в дадена ситуация. Това им позволява по-добре да управляват живота си, да вземат по-обмислени решения и да реагират по-адаптивно. Те са по-способни да успокоят емоционалната си реакция достатъчно, за да могат да мислят ясно в трудни ситуации.

Колкото по-високо е нивото на диференциация, толкова по-малка е тревожността, свързана с това дали човек е обичан, приет или какво мислят другите за него. Животът се ориентира повече около лични принципи и по-малко около реакциите на околните. Това прави взаимоотношенията по-стабилни, защото проблемите в тях не диктуват поведението в същата степен, както при по-ниски нива на диференциация. Когато човек има по-добър достъп до собствената си мислеща вътрешна система за ориентация, тревожността във взаимоотношенията и в живота като цяло намалява.

Силно диференцираните хора имат по-голяма способност да регулират емоционалните си състояния, докато по-слабо диференцираният човек може да бъде силно ограничен от тях. Човекът с по-висока диференциация не е лишен от емоции. Той може да ги преживява напълно, но има по-голям избор как да реагира на тях. В по-ниския край на скалата чувствата и мисловната система са по-силно слети и има повече тревожност, с която човек трябва да се справя.

По-слабо диференцираните семейства генерират повече тревожност, както хронична, която се проявява през поколенията, така и остра, свързана с конкретни ситуации. При по-високи нива на диференциация общото ниво на тревожност постепенно намалява. Хората в по-ниската част на скалата често изпитват затруднения при вземането на решения. Тъй като имат по-малък избор между мисленето и чувствата, решенията им по-често са емоционално обусловени.

Понякога това води и до блокиране в нерешителност, когато трябва да бъде направен важен избор. Взаимоотношенията също могат да бъдат по-трудни. Поради по-слабо развитото усещане за собствен Аз човек може постоянно да търси начин да допълни себе си чрез сливане с друг човек. Самото сливане обаче често е неудобно, затова усещането за стабилност и удовлетворение във връзката остава трудно постижимо. Хората с по-ниска диференциация могат да бъдат прекомерно загрижени дали са обичани и приемани. Това може да се прояви като силен интерес към мнението на другите или в противоположната форма, като постоянен бунт срещу общоприетото поведение и стандартите.

И в двата случая поведението остава силно свързано с темата за приемането. При по-ниските нива има повече тревожност и в ежедневието. Част от нея е реакция на външни стресови фактори и последствията от взети решения. Това е острата тревожност. Друга част е хронична. Хроничната тревожност първоначално се формира в семейната емоционална система и след години на повтарящи се модели може да се превърне в постоянна емоционална реакция на човека. Острата и хроничната тревожност могат да идват от различни източници, но човек често ги преживява по сходен начин.

При достатъчно високи нива те могат да се проявят чрез различни симптоми, емоционални, психични или физически, както и чрез зависимости или бунтарско поведение. В най-ниската част на скалата промяната на тези устойчиви модели е значително по-трудна. Повечето хора запазват приблизително нивото на диференциация, което са постигнали до момента, в който напускат родния си дом. В зряла възраст обаче това ниво може да бъде подобрено с последователна работа.

Осмислянето на принципите, върху които се изгражда базовият Аз, е процес, който всеки човек може да предприеме. Възможно е човек сам да развива способността си да избира между обмислена реакция и автоматично емоционално реагиране, въпреки че работата с терапевт, треньор или супервизор може значително да подпомогне този процес. Според теорията след напускането на първоначалното семейство е възможна само малка промяна в самото ниво на диференциация.

Дори малка промяна обаче може да доведе до съществена разлика във функционирането във всички области на живота и особено във взаимоотношенията. При по-високи нива на диференциация човек има по-голям избор между емоционалното и интелектуалното функциониране, взема по-добри решения, изгражда по-добри взаимоотношения и е по-малко зависим от одобрението и любовта на другите. Обикновено има и по-малко житейски проблеми, както и по-малко физически, психични, емоционални и социални симптоми.

При по-ниските нива изборът между емоционалното и интелектуалното функциониране е по-ограничен. Вземането на решения е по-трудно, взаимоотношенията са по-проблемни, а загрижеността за одобрението и любовта на другите е по-силна. Наблюдават се повече житейски трудности и повече физически, психични, емоционални и социални симптоми. Семейството функционира като емоционална единица или „система“.

МИСЛЕЩИ СИСТЕМИ

ПРОЦЕС НА НАБЛЮДЕНИЕ

Теорията на Боуен приема, че основната емоционална единица е ядреното семейство. Погледнат от тази перспектива, отделният човек представлява само част от по-голямата емоционална система. За да разберем индивида, е необходимо да разберем възможно най-пълно и неговото семейство.

Емоциите рядко остават ограничени само в отделния човек. Те непрекъснато преминават от един член на семейството към друг. Понякога този процес излиза извън границите на семейството и включва други хора, други семейни системи или дори обществени институции.

Системното мислене включва осъзнаване на възможно най-голяма част от цялата система на взаимоотношенията. Това означава да се разглежда кои хора участват в системата, каква функционална позиция заема всеки спрямо останалите, какви взаимоотношения съществуват между тях, как емоциите преминават през системата и как всички тези процеси взаимодействат, за да образуват една емоционална единица. В тази картина е важно и мястото на собствения Аз.

Системното мислене означава повече от това човек да осъзнае по какъв начин родителите му са повлияли върху него като възрастен. Ако вижда единствено как различните семейни фактори са оформили неговата личност, той все още мисли предимно в причинно-следствена посока.

Системната перспектива започва да се появява, когато човек види как отношенията между родителите му са повлияли върху всеки от тях поотделно, как това е повлияло върху самия него,

как техните родители и отношенията между тях са участвали в процеса и как братята, сестрите, чичовците, лелите и останалите членове на семейството се вписват в цялата картина. Тогава семейството започва да се вижда като взаимосвързана система, в която всяка част влияе върху останалите.

В теорията на Боуен системното мислене приема, че като резултат от еволюцията емоционалната част на човешката нервна система има повече сходства с тази на другите форми на живот, отколкото обикновено предполагаме. Човешките системи от взаимоотношения са част от природата и функционират според определени закономерности.

Това означава, че емоционалните процеси в човешките взаимоотношения могат да проявяват определена подреденост и предвидимост, подобни на процесите, които наблюдаваме в природата.

По-старите теории за човешкото поведение са поставяли по-силен акцент върху онова, което отличава човека от останалите живи същества, особено върху силно развитата мозъчна кора. Макар да не са пренебрегвали по-старата в еволюционно отношение емоционална система, те са отделяли по-малко внимание на връзката ѝ с останалата част от животинския свят и на начина, по който емоционалната свързаност функционира между отделните индивиди в естествените системи.

Сравнителните невроанатомични изследвания на д-р Пол Маклийн върху така наречения „триединен мозък“ допринасят за по-ясното разбиране на човека като част от природата. Работата на Маклийн показва, че в хода на еволюцията по-старите функции на „рептилския“ мозък, свързани например с размножаването и агресията, както и по-висшите функции на „мозъка на бозайниците“, свързани с грижата за малките,

аудио-вокалната комуникация и играта, са запазени при човека с голяма част от своя анатомичен и функционален дизайн.

Характерната за човека силно развита мозъчна кора се появява по-късно в еволюцията. Според разглежданата теория способността ѝ да влияе върху емоционалната система може да е по-ограничена, отколкото се е предполагало.

Клиничните наблюдения показват, че промяната на устойчив емоционален модел изисква сериозна работа от страна на мислещия мозък и понякога отнема дълго време. Силните емоции могат да надделеят над логическото мислене, а когато емоционалната интензивност е висока, логическата обработка на информацията става значително по-трудна.

Реалните наблюдения върху животинските системи, направени от приматолози като Джейн Гудол и Франс де Ваал и социобиолози като Едуард О. Уилсън, разкриват факти за естествените системи, които предполагат, че емоционалните системи на взаимоотношения при хората и другите примати имат много общи характеристики.

В книгата си „Политика на шимпанзетата“ Франс де Ваал описва сходства между социалната организация на шимпанзетата и човешкото общество. Според него политическото поведение при хората може да бъде разглеждано като част от много по-старо еволюционно наследство, което споделяме с близките си родствени видове. Наблюденията му върху поведението на шимпанзетата променят и начина, по който самият той започва да гледа на човешкото поведение.

Подобно на етолозите, които наблюдават животните, за да установят фактите за тяхното поведение и социални системи, изследователите на човешките семейни системи се стремят

да се придържат към наблюдаемото. Те се интересуват какво се е случило, как, кога, къде и с кого. Избягват въпроса „защо“, защото той лесно води към интерпретации и предположения за мотивите на човека.

Човешката диада, връзката между двама души, е нестабилна. Когато между двама важни един за друг хора възникне проблем, те често автоматично въвличат трети човек в тревожната ситуация. Третият човек започва да участва в тревожността на първоначалната двойка и така напрежението започва да се движи в триъгълник.

В една емоционална система могат да съществуват голям брой подобни триъгълници. Според Боуен човешките емоционални системи са изградени именно от триъгълници.

Боуен описва двучленната емоционална система като нестабилна, защото при повишаване на напрежението тя естествено се превръща в система от трима души, или триъгълник. Системите с повече от трима души се състоят от множество взаимно свързани триъгълници.

Когато напрежението между двама души се повиши, обикновено единият започва да изпитва повече дискомфорт от другия. Той може да въвлече трети човек, например като му разкаже за проблема с партньора си. Това намалява напрежението в първоначалната двойка, но го прехвърля към отношенията с третия човек.

Когато триъгълникът е спокоен, обикновено има близка двойка и един човек, който остава отвън. Предпочитаната позиция тогава е човек да бъде част от двойката. Ако външният човек започне да изпитва напрежение, той може да се сближи с единия член на двойката и така другият да остане отвън.

По този начин позициите в триъгълника непрекъснато могат да се променят. Хората се движат към по-голяма близост или

се отдалечават от напрежението, а движението на единия предизвиква промяна в позицията на останалите.

Когато триъгълникът е под силно напрежение, външната позиция може да стане предпочитана. Тогава човекът сякаш казва „Вие двамата разрешете проблема си и не ме намесвайте.“

Ако напрежението стане толкова високо, че вече не може да бъде разпределено удобно между тримата, могат да бъдат въвлечени още хора и да се образуват нови триъгълници. Предишните могат временно да утихнат, но остават готови отново да се активират.

В периоди на много високо напрежение системата може да включи все повече външни хора. Семейство, което преживява силен стрес, например може постепенно да въвлече съседи, училище, полиция, клиники и други институции в семейния проблем. По този начин част от напрежението се изнася извън семейството и започва да се управлява чрез хората и системите около него.

Според Боуен триъгълникът обикновено има две положителни и една отрицателна страна. Един член на близката двойка например може да има положително отношение към външния човек, докато другият изпитва отрицателни чувства към него. Дори при привидно устойчивите триъгълници тези положителни и отрицателни позиции могат непрекъснато да се променят.

С увеличаването на броя на хората броят на възможните триъгълници бързо нараства. При четирима души вече могат да се образуват четири основни триъгълника, а при петима те стават девет. Съществуват и вторични конфигурации, при които двама или повече души могат да заемат заедно единия ъгъл на триъгълника по отношение на определен

емоционален проблем, а при друга тема конфигурацията да се промени.

Много от човешките триъгълници се пресичат и преплитат. Колкото по-добре разбираме тази мрежа от взаимосвързани триъгълници в една емоционална система, толкова по-ясно можем да видим емоционалните сили, които действат в нея. Затова системното мислене изисква поне основно разбиране на триъгълниците.

Колкото по-добре човек успява да вижда взаимоотношенията като система от триъгълници, толкова по-малка е вероятността автоматично да заема страна, да приема случващото се лично, да реагира прибързано или да търси кого да обвини.

Системното мислене намалява и склонността човек да заема твърда позиция, от която вярва, че знае всички отговори. То предполага, че реалността на човешките взаимоотношения е сложна и винаги остава отворена за нова информация, която може да промени начина, по който разбираме цялата система.

В описанията на Франс де Ваал за поведението на шимпанзетата в зоопарка в Арнем има интересни наблюдения върху начина, по който трима мъжки се борят за лидерство. Дългогодишният лидер Йероен можел да бъде оспорен от Ники или Туит само ако някой от тях успеел да създаде коалиция с другия или с влиятелни женски членове на групата. По време на тази напрегната борба за власт непрекъснато се образували различни триъгълници. Джейн Гудол описва сходни явления и при дивите шимпанзета, които наблюдава.

Макар системното мислене да е по-сложен начин на мислене, то дава сериозно предимство. Когато една ситуация бъде разгледана от по-широка системна перспектива, тя често изглежда съвсем различно в сравнение с индивидуалния или чисто причинно-следствения поглед.

Човек, който може да мисли системно и да обхване по-голяма степен на сложност, по-лесно отделя второстепенните подробности и стига до същината на проблема.

Подобно на треньор, диригент или опитен спортист, който следи позициите на всички участници едновременно, системният мислител се учи да вижда отделните части, отношенията между тях и цялото, което те образуват. Разбирането на естествените системи добавя още един пласт към разбирането на човешката емоционалност.

Способността човек да вижда както собствената си позиция, така и позицията на другия и начина, по който двете взаимодействат, му позволява по-добре да управлява своята част от взаимоотношението.

Когато двама души са в значима връзка, всеки от тях внася в нея контекста на други системи, към които принадлежи, например разширеното семейство или работната среда. Колкото по-добре човек разбира системите, в които другият живее, и мястото му в тях, толкова по-широка става собствената му перспектива.

Хората могат да се научат да мислят системно, макар това да не идва естествено за повечето. Възможности за упражняване на системно мислене има навсякъде, на работното място, на спортно събитие, по време на концерт и във всекидневните взаимоотношения.

Понякога отношенията на работното място могат да бъдат наблюдавани по-обективно и ясно от отношенията у дома, защото емоционалната интензивност обикновено е по-ниска. Следващата стъпка е да се види как различните взаимоотношения си влияят взаимно и как се вписват в триъгълниците на по-голямата система.

Когато г-н У., който имал зависимост към алкохола, се опитал да разбере отношенията си с майка си, разглеждайки само връзката между тях, той постигнал малък напредък в преодоляването на дългогодишния си модел да обвинява другите.

Когато обаче погледнал към триъгълника между себе си, майка си и баща си, започнал да вижда движението на тревожността в системата. Майка му била силно фокусирана върху него, защото бил най-малкото дете, а в нейното собствено семейство най-малкият член не се бил справил добре. Баща му от своя страна реагирал интензивно на нейната тревожност. Той искал да оправи ситуацията, за да я успокои, и когато тревожността ѝ продължавала, започвал да се ядосва на младия г-н У.

Г-н У. започнал да вижда и собствената си реакция. Когато попадал във фокуса на тревожността на родителите си, заемал замръзнала и затворена позиция. След като успял да разпознае това като реакция към движението на тревожността в системата, пред него се появили нови възможности за управление на собственото му поведение.

Скоро след като разпознал този модел в родителския триъгълник, той започнал да вижда и как този триъгълник се свързва с други триъгълници в семейната система чрез повтарящи се и сравнително предвидими емоционални модели.

При наблюдението вниманието не е насочено само към структурата на системата, тоест към триъгълниците и начина, по който те се преплитат. Важно е и действителното движение на тревожността през тази система.

„Наблюдението на процеса“ означава да се следи как емоциите възникват, преминават и се променят между

отделните хора и различните триъгълници в системата от взаимоотношения.

Повечето човешки животи са изпълнени с дилеми, които изискват отговори, и проблеми, които изискват решения. Затова хората прекарват голяма част от времето си в търсене на отговори и решения.

Същото се случва и във взаимоотношенията. Партньорите могат да се изгубят в опитите си да разрешат различията помежду си или да намерят начин другият човек да започне да се държи според техните очаквания.

Този фокус върху съдържанието на проблема е разбираем. Съществува обаче и друг начин да се мисли за функционирането във взаимоотношенията. Ако човек успее по-добре да наблюдава и управлява собствения си емоционален процес, той обикновено придобива и по-голяма способност да решава самите проблеми.

Важна част от системното мислене е способността да се вижда емоционалният процес в системата, която наблюдаваме. За да станат по-ясни функционалните позиции на хората в нея, е полезно да се наблюдават фактите, кой какво прави, кога го прави, как го прави и при какви условия.

Да наблюдаваме емоционалния процес означава да проследяваме движението на тревожността през системата във времето, докато отделните хора участват в различни модели на близост, дистанция, конфликт и свързване.

Понякога периодът на наблюдение може да бъде много кратък. Може да са необходими само няколко секунди, за да се види един поглед и реакцията на другия човек към него. В други случаи процесът може да бъде наблюдаван в продължение на години, през целия живот или дори през

няколко поколения, както често се случва при изучаването на собствената семейна система.

Когато вниманието успее поне за кратко да се отмести от самия проблем и да се насочи към процеса, човек може да научи много. Това често приближава и възможността за решение.

При много проблеми, особено когато човек се чувства блокиран, решението зависи в голяма степен от начина, по който той участва в самия процес на решаване, а не само от съдържанието на проблема.

Когато се наблюдава процесът, е важно да се проследяват мислите, чувствата и поведението. Необходимо е да се види как хората взаимодействат с течение на времето и как техните позиции се влияят от тревожността и от останалите членове на системата.

Наблюдението на процеса е сложно, но много ценно. То включва проследяване на възможно най-много модели във функционирането както на себе си, така и на останалите хора в системата и за възможно най-дълъг период.

Когато човек успява да наблюдава как емоциите се движат през групата, без самият той веднага да бъде въвлечен емоционално, той вече развива способност за по-добро управление на собственото си емоционално състояние.

При наблюдението на мислите, чувствата и поведението често започват да се виждат повторения. Ако например всеки път, когато тревожността се повиши, човек започва да критикува, склонността към критика може да се използва като сигнал, че тревожността в системата се увеличава.

Това позволява по-рано да бъде разпознат процесът зад реакцията и съответно да бъде управляван по-добре.

Г-жа А. осъзнала семеен модел, който съществувал от толкова отдавна, колкото можела да си спомни. Това се случило, когато след дълъг период на дистанция решила отново да посети семейството си.

По време на вечеря баща ѝ почти неизменно намирал нещо, за което да критикува майка ѝ. Майка ѝ изглеждала тъжна и потисната, а г-жа А., както обикновено, се намесвала и започвала да я защитава.

След като започнала просто да наблюдава този модел и успявала да остане по-спокойна емоционално, тя видяла ясно своята роля в него. По време на една семейна вечеря успяла да остане на мястото си, без да критикува баща си и без да защитава майка си.

Вместо автоматично да участва в процеса, тя започнала да го вижда като проблем между тях двамата. В този момент вече била малко по-малко въвлечена в семейния емоционален модел.

Способността да се наблюдава процесът едновременно предполага и подпомага развитието на по-голяма компетентност в управлението на емоционалната част на Аз-а.

За да бъде наблюдаван емоционалният процес, е необходимо човек да запази достатъчно спокойствие. Наблюдението изисква вниманието на изследовател. Когато емоционалната интензивност се повиши, способността за ясно виждане намалява.

Тъй като емоционалната реактивност лесно се предава между хората, е необходима самодисциплина, за да се наблюдава процесът спокойно, без човек автоматично да бъде въвлечен в него.

Както при всяко друго умение, колкото повече човек практикува това, толкова по-добър става. С времето способността да вижда едновременно процесите и проблемите се подобрява и способността за управляване на собствените емоции се засилва.

МОДЕЛИ И ПОЗИ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

„Нивото на диференциация на АЗа определя степента на емоционално сливане между съпрузите. Начинът, по който те се справят с това сливане, определя в кои области недиференциацията ще бъде поета и къде е по-вероятно да се появят симптоми при стрес.“

Цитат от Мъри Боуен

Трудностите във взаимоотношенията изглеждат по-скоро правило в човешките взаимодействия, отколкото изключение. Следната история може да послужи като модел за много връзки и за съжаление е и един от най-често срещаните поводи хората да търсят професионална помощ.

Двама души се срещат. Привличат се. Започват да се виждат често. Говорят много и споделят лични истории. Привличането постепенно се превръща в силни положителни чувства, които възникват всеки път, когато са заедно. След известно време дори самата мисъл един за друг е достатъчна, за да предизвика тези чувства.

Постепенно двете личности започват емоционално да се сливат. Един от признаците на това сливане е способността

единият силно да влияе върху емоционалното състояние на другия. Ако единият е щастлив, другият също се чувства добре. Ако единият е тъжен, другият също се натъжава. Когато единият реагира с голяма емоционална интензивност, другият също започва да реагира силно. Понякога еуфорията или тъгата на единия могат да предизвикат гняв или раздразнение у другия.

Малко след началния период партньорите започват да забелязват, че във връзката се появяват и отрицателни чувства. Те могат да варират от лека тревожност до силно усещане за заплаха, несигурност или ревност. В началото тези състояния са кратки, въпреки че често сякаш бързо завладяват връзката. С течение на времето тревожността може постепенно да стане по-силна от положителните чувства.

Двамата започват да се питат какъв е смисълът да останат заедно. Въпреки това продължават връзката, отчасти защото периодично отново успяват да изпитват добрите чувства и това им дава надежда за бъдещето. Понякога остават заедно заради външни фактори като децата или финансите. В други случаи само споменът за първоначалното привличане е достатъчен, за да задържи връзката.

След като преминат през този изтощителен цикъл многократно, някои хора започват да губят вяра, че са възможни устойчиви и удовлетворяващи взаимоотношения.

Тогава възниква въпросът откъде изобщо трябва да започне промяната. Това е един от най-честите въпроси, с които хората търсят професионална помощ.

Клиницистите често виждат партньори, които вече са се разделили, но продължават да бъдат толкова нещастни поотделно, колкото са били и заедно. Срещат хора, които се

страхуват, че ще загубят работата си, защото не успяват да се разбират с колегите си. Срещат и родители, които изпитват силна тревожност във взаимоотношенията с децата си.

Когато са изправени пред криза във връзката, повечето хора не знаят как да направят фундаментална промяна. Обикновено продължават да правят същото, което са правили и преди, но вече с по-голяма интензивност и тревожност.

Когато тревожността намалее достатъчно, човек започва да мисли по-ясно за проблема. Високата тревожност нарушава способността за обективно мислене.

При по-внимателно разглеждане често се вижда, че партньорите са въвлечени в устойчив модел на взаимоотношения, който не им помага, но и не е нов. Той може да е започнал преди години, понякога още в детството, а понякога да се проследява и през предишни поколения.

Важно е човек да започне да вижда моделите в мислите, чувствата и поведението. Когато успее да ги наблюдава по-обективно и да види как се повтарят във времето, той вече е в позиция да забележи и собствения си принос към тях.

Собствената част от модела е единствената част, която човек действително може да промени.

Както са нужни двама, за да възникне конфликт, така са нужни двама или повече, за да се поддържа който и да е устойчив модел във взаимоотношенията.

Ако например единият човек във връзката развие физически, психични или емоционални симптоми, те често се разглеждат като негов личен проблем. В рамката на теорията на Боуен обаче тези симптоми понякога могат да бъдат разбирани и като израз на тревожността в самата връзка.

Всеки участник има своя роля в поддържането на модела. Затова, когато един човек промени своя принос към проблема, без непременно да напуска връзката, целият модел може да започне да се променя.

Полезно е човек да разбере възможно най-много за самия модел, как се е развил и какво го активира в настоящето. Същинската работа по промяната обаче е лична. Тя започва, продължава и завършва с много мислене и самонаблюдение.

Необходимо е човек да разбере как работи моделът, как семейните модели се вписват в него, какъв е собственият му принос и как точно може да промени тази част.

Нужна е и практика. Собствената роля във взаимоотношенията може да бъде видяна чрез по-обективно наблюдение, а след това постепенно да бъде променяна чрез търпеливо пробване на нови реакции и поведение.

За да започнем да разбираме взаимоотношенията като повтарящи се модели, е полезно да разгледаме по-подробно два от основните им елемента, чувствата и емоционалната реактивност.

ЕМОЦИИТЕ ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

„Научните факти за еволюцията са избрани да заменят много от идеите на фройдистката теория. Еволюцията представлява богат набор от факти, които могат да бъдат проверявани и валидирани.“

Цитат Мъри Боуен

Кой би искал да живее без чувства? Те носят със себе си цвят, енергия и движение. Емоциите са важни за живота, защото изграждат силни и бързи реакции, необходими за оцеляването. Те правят възможни размножаването и отглеждането на потомството, като така подпомагат продължаването на вида. Инстинктите за изграждане на гнезда, териториалността и играта също са част от естествения ред. Чувствата придават на живота удоволствие, приемане и топлина.

Емоциите представляват интензивни физиологични и психични реакции, включително инстинкти, които се генерират в онези части на мозъка, които хората споделят анатомично и функционално с останалата част от животинския свят. Това са сложни модели на поведение, толкова важни за оцеляването на индивида и вида, че природата ги е заложила устойчиво в нервната система.

Те включват реакции, свързани със защита от опасност, установяване на територия, размножаване и отглеждане на следващото поколение. Макар функционирането на тези основни емоционални и инстинктивни модели да може да бъде нарушено от тревожност или заболяване, тяхната устойчивост ги прави трудни за доброволна промяна. Понякога те могат да бъдат толкова силни, че да се преживяват като въпрос на живот и смърт.

Емоционалните реакции често са модели, установени рано в личната история на човека, и тези модели могат да бъдат актуални или напълно несъответстващи на настоящата ситуация.

Например човек, който е бил отгледан от баща, който го е удрял, след като повиши глас, може като възрастен да изпитва изключително силни емоции, когато някой около него повиши тон. Въпреки че в настоящето няма насилие или реална

заплаха, този модел вече е бил записан в емоционалния репертоар на нервната система.

Положителните емоционални модели също се установяват в нервната система. Ароматът на борови дървета, усмихнато лице или миризмата на храна, свързана с приятни семейни моменти, могат да бъдат част от положителни емоционални модели, запазени в мозъка чрез личната история на човека.

Малко по-различни от емоциите са чувствата. Чувствата могат да бъдат разглеждани като емоции, които са станали осъзнати. И чувствата, и емоциите могат да бъдат предизвикани от различни ситуации и възприятия, независимо дали са свързани с основни житейски инстинкти.

Макар да са необходими, желани и приятни, чувствата и емоциите участват и в много от трудностите във взаимоотношенията. Силната емоционална интензивност може да създава сериозно напрежение между хората, отчасти защото много от автоматичните емоционални модели могат да бъдат непродуктивни за връзката.

Взаимоотношенията естествено предизвикват силни чувства у повечето хора, но именно тези силни чувства могат да започнат да затрудняват самата връзка.

Не е необходимо всеки вид чувство да бъде подробно етикетиран и класифициран. Прекаленото фокусиране върху финитe разлики между отделните емоционални състояния може лесно да насочи вниманието към патологията и самата диагноза да се превърне в крайна цел.

Самото назоваване на проблема не го променя. Ако вместо това човек мисли по-общо за нивото на емоционална интензивност или тревожност в системата, остава повече пространство за търсене на начини тя да бъде управлявана.

Емоционалната интензивност или тревожността може да се прояви като потиснатост, гняв, страх или дори прекомерна еуфория. Тя може да създава някои от най-силните преживявания във взаимоотношенията, но същевременно да пречи на хората да взаимодействат оптимално помежду си.

Тревожността е неизбежна част от човешкото състояние. Няма начин напълно да бъде избегната. Тъй като тя може да има и обучаваща функция, едва ли би било желателно човек да живее напълно без нея.

Тревожността може да бъде остра, краткотрайна и свързана с конкретна криза, или хронична, продължаваща с години и дори през поколения.

При трудните взаимоотношения емоционалните реакции могат да преминават от човек на човек по начин, напомнящ начина, по който тревожността се разпространява през стадо животни. Сякаш членовете на системата са свързани чрез невидими връзки, по които чувствата и емоциите непрекъснато се предават.

Емоционалната реактивност се прехвърля между отделните хора. Когато един тревожен човек успее да активира емоционално друг, първият често временно изпитва облекчение. Това обаче не означава, че първоначалният проблем е разрешен. Емоцията просто е била пренесена през системата.

Тази склонност емоциите да преминават по повтарящи се модели между членовете на едно семейство или група от значими хора е част от емоционалния процес в ядреното семейство.

Колкото по-ниско е общото ниво на диференциация в системата от взаимоотношения, толкова по-интензивно е това предаване на емоции.

По-емоционално зрелите и по-силно диференцирани хора изглежда могат да поемат значително количество стрес или да бъдат около други силно разстроени хора, без самите те автоматично да се активират и без да предават тревожността нататък. Това е част от по-големия избор между емоционална реакция и мислене.

По-слабо диференцираните хора се справят с този емоционален обмен по различен начин. В техните взаимоотношения има повече взаимна емоционална стимулация, отчасти защото се обменя и повече от самия Аз.

Връзката започва да изпълнява функции, които партньорите трудно осигуряват сами за себе си. Тя може да предоставя емоционална стимулация, мотивация, подкрепа или други качества, които липсват на единия или и на двамата.

Това може временно да служи като начин за справяне с тревожността. Например човек може да използва партньора си, за да разтоварва върху него собствените си тревожни чувства.

С времето обаче това взаимно даване и вземане на части от Аз-а се превръща в източник на стрес. Опитът човек да изгради собственото си усещане за Аз чрез връзката не може да работи устойчиво и сам по себе си започва да създава тревожност.

За да се справят с тази тревожност, партньорите постепенно заемат разпознаваеми позиции и започват да се оформят устойчиви модели на взаимоотношения.

<u>Боуен описва пет основни модела.</u>

1. Конфликт.
2. Дистанция.
3. Емоционално прекъсване.

4. Дисфункционален съпруг или съпруга, наричан още реципрочност между свръхфункциониращ и недостатъчно функциониращ партньор.
5. Дисфункционално дете, наричано още триангулация.

Тези модели се формират като опит за справяне с тревожността във взаимоотношенията. Основният проблем, емоционалната незрялост, обаче остава непроменен.

Същата емоционална незрялост, която първоначално е довела до опита АЗът да бъде допълнен чрез друг човек, започва да се разиграва вътре в самия модел на връзката. Така незрялостта, внесена във взаимоотношението, постепенно се превръща в тежест за него.

Моделите могат да се усилват с времето, защото когато нещо не работи, хората често правят повече от същото, вместо да променят самия начин, по който участват в процеса.

Двойка, която използва дистанцията като начин за управление на тревожността, например може постепенно да увеличава тази дистанция до степен на пълно емоционално прекъсване или развод.

Ако и двамата партньори работят върху собственото си ниво на диференциация, връзката обикновено започва да функционира по-добре.

Дори когато само единият партньор започне последователно да работи върху своята диференциация, това може с времето да промени цялата връзка. Причината е, че когато единият човек промени своята част от устойчивия модел, останалите участници вече не могат да продължат да взаимодействат с него по абсолютно същия начин.

Човек не може да промени собствената си половина от един проблем във взаимоотношенията, без това да промени и самото взаимоотношение.

Следва по-подробен поглед към всеки от тези модели.

КОНФЛИТ

Основният модел в конфликтните бракове е този, при който нито единият от партньорите не отстъпва пред другия и нито един от двамата не успява да заеме адаптивна позиция. Връзката преминава през периоди на интензивна близост, конфликт, емоционална дистанция и сдобряване, след което започва нов цикъл на интензивна близост.

Мъри Боуен

Разговорът с партньори, които се намират в конфликтна връзка, често звучи като този със семейство С.

Консултантът пита какво се е случило след последната им среща.

Г-жа С разказва, че са били на почивка, но тя се е превърнала в постоянна битка, препирни и спорове, точно както обикновено се случва между тях. Тя започва да вярва, че отношенията им винаги ще бъдат такива.

Когато консултантът я пита какво според нея е предизвикало трудностите този път, тя обяснява, че каквото и да е правила или казвала, съпругът ѝ я е критикувал. Имала чувството, че никога не успява да направи нещо правилно и че каквото и да прави, не може да го направи щастлив. Според нея той просто е нещастен човек. Каквото и да предложела по време на

почивката, място, което да посетят, или ресторант, в който да отидат, той намирал недостатък. Тя вече смята, че двамата нямат почти нищо общо и определя брака им като ужасен.

Когато консултантът пита г-н С какво е мислел, докато слуша съпругата си, той признава, че наистина са имали много трудности по време на почивката. Не се чувства толкова безнадеждно за брака им, колкото тя, но потвърждава, че са спорили и са се карали много.

Според него проблемът е в нейните постоянни емоционални възходи и спадове. Той казва, че тя или е изключително щастлива, или потъва в гняв и потиснатост. Не знае как да се справи с настроенията ѝ и има чувството, че каквото и да прави, не може да се доближи до нея. Според него тя е тази, която изглежда нещастна. Той вече почти няма желание за близост с нея. Описва една особено тежка кавга по време на почивката, след която останалата част от пътуването преминала в дребни спорове и препирни. Накрая признава, че и самият той вече не знае защо остава във връзката.

Консултантът го пита какъв според него е собственият му принос за създаването и поддържането на този модел.

Г-н С отговаря, че всъщност не смята проблема за свой. Според него той просто е обвързан с неприятен и нещастен човек, който има сериозни проблеми. Смята, че съпругата му е тази, която се нуждае от помощ. Не вярва, че допринася за конфликтите, защото има добри отношения в работата, с децата и със собственото си семейство. Тя е единственият човек, с когото не може да се разбира.

Когато консултантът отбелязва, че обикновено са необходими двама души, за да се стигне до конфликт, г-н С отговаря, че самият той вече много се е променил и смята, че с него се

живее лесно. Според него Джоан е тази, която отказва да се промени.

Г-жа С вижда ситуацията почти по същия начин, но от противоположната страна. Тя вярва, че е направила много промени в себе си в резултат на всичко, което е прочела и научила, а от Бил продължава да получава единствено критика и унижение. Не може да разбере защо той не вижда какво ѝ причинява и има усещането, че просто не го интересува.

Тези двама души участват в своеобразен емоционален пинг-понг. Това е типично за конфликтните взаимоотношения. Партньорите заемат противоположни позиции и постепенно се оказват в повтарящ се модел, който ги сблъсква отново и отново. Те попадат в цикъл от обвинения, обиди и нарастваща конкуренция. Болката във връзката периодично се натрупва и излива между тях.

Партньорите в конфликтни отношения понякога започват да избягват други хора, защото се страхуват конфликтите им да станат видими. Парадоксално е, че между отделните конфликтни епизоди те могат да преживяват удовлетворяваща близост.

В моменти на висока емоционална интензивност конфликтът може да достигне и до физическо насилие. Хората отстрани понякога остават с впечатлението, че щом двамата продължават да живеят по този начин, вероятно по някакъв начин го искат. Според Гилбърт това не е така. Хората в този модел ясно усещат собствената си болка и именно затова са сред най-склонните да потърсят помощ.

Макар често да обвиняват настоящия си партньор за проблемите, хората в конфликтни отношения нерядко вече познават този модел. Възможно е да са израснали сред

конфликти. Понякога обаче произходът им включва други трудни модели на взаимоотношения.

Конфликтът не е задължително научено поведение. Той може да възникне автоматично при определени условия. Джейн Гудол например наблюдава увеличаване на конфликтите и насилието сред шимпанзетата, когато територията им се свива. Предположението е, че при тези условия се увеличава и тревожността.

От гледна точка на теорията на Боуен конфликтът е един от начините, по които системата се опитва да управлява тревожността във връзката. Самата тревожност може да идва и от други източници. Всеки вид повишена тревожност може да активира конфликтния модел. Колкото повече се увеличава тревожността, толкова по-интензивен става конфликтът.

Хората, попаднали в конфликтен модел, имат склонност да стават критични при висока тревожност, да обвиняват другия за проблемите, да проектират собствените си трудности върху него, да насочват вниманието си повече към другия, отколкото към себе си, и да реагират чрез борба и обидно поведение.

Как може този модел да бъде променен?

Често хората получават съвет просто да изразят чувствата си. При конфликтните двойки това невинаги помага. Колкото повече партньорите изливат чувствата си един върху друг, толкова повече конфликтът може да се засилва. Другият човек често изобщо не е в състояние да чуе казаното, защото самият той вече е силно емоционално активиран.

Друг често даван съвет е партньорите да се научат да се „карат честно“ и да спазват определени правила. Проблемът е, че когато конфликтът вече е силно активиран, способността за рационално взаимодействие е намалена и списъкът с правила трудно може да промени това.

Промяната започва, когато човек спре да насочва цялото си внимание към другия и започне да наблюдава собственото си участие в модела.

Ако единият от двамата успее да остане спокоен и способен да мисли в присъствието на тревожността на другия, конфликтът вече не може да протича по абсолютно същия начин. За една битка действително са необходими двама.

Точно това постепенно започва да прави г-н С. Когато успява психически да излезе от конфликта и известно време просто да го наблюдава, емоционалната му реактивност намалява. Тогава той започва да вижда собствената си роля. Успява да намали обвиненията, да чуе какво казва съпругата му и да изрази собствената си позиция по по-обмислен начин.

Системното мислене му помага да погледне и към брака на собствените си родители. Много пъти си е обещавал, че неговият брак ще бъде различен. Сега обаче започва да вижда прилики между начина, по който самият той участва във връзката си, и отношенията, сред които е израснал.

Това му позволява да разбере как емоционалните модели от родното му семейство постепенно са станали част от собствената му емоционална система. Той използва това разбиране, за да види, че познатият модел не е единствената възможна реакция на тревожността.

Г-н С започва да разглежда и собственото си ниво на диференциация на АЗа. Това му напомня, че има избор между автоматичната емоционална реакция и способността да мисли. Започва да забелязва, че някои от собствените му реакции са по-незрели и по-емоционално реактивни, отколкото би искал.

Когато изпитва тревожност, той обикновено намира някого, когото да обвини. Самият конфликт по някакъв начин го

успокоява. Често печели споровете и победата временно укрепва усещането му за собствена стойност.

Работата върху диференциацията на АЗа означава да намери други начини да мисли за себе си и да регулира собствената си тревожност. Когато съпругата му започне конфликт, автоматичната му реакция е да отвърне. Диференциацията изисква постепенно да се научи да остава спокоен, когато тя е разстроена, и въпреки това да продължава да слуша и да разговаря с нея.

Диференциацията на АЗа е свързана с подобряване на собственото емоционално функциониране. Г-н С трябва да насочи усилията си към собственото си поведение, да намали критиката, обвинението и предизвикването на другия и да се учи да управлява собствената си емоционална реактивност.

Промяната на дългогодишен конфликтен модел може да изглежда почти невъзможна. Затова Боуен експериментира с идеята хората да работят върху тези модели в семейната система, в която първоначално са се развили, тяхното семейство по произход.

Целта отново е човекът да наблюдава и променя собствените си реакции и начина, по който общува с членовете на разширеното си семейство. Боуен установява, че тази работа понякога води до по-голям напредък в диференциацията на АЗа от опитите за промяна единствено в настоящата партньорска връзка.

Г-н С започва да посещава семейството си по-често, да се обажда и да пише. В началото автоматично се активира емоционално, когато родителите му започват да се карат. Постепенно се научава да наблюдава този процес, без да се включва в него.

По-късно вече може да разговаря спокойно с тях, независимо дали в момента са в конфликт. Тази работа продължава няколко години и изисква много мислене и усилия. С времето обаче отношенията му се променят. Той спира да обвинява толкова много, избухванията му намаляват, а отношенията със съпругата му стават по-спокойни и по-приятни.

Когато се задава кавга, един от най-полезните въпроси е какво може човек да направи извън обичайния си модел.

Самото наблюдение на процеса може да има успокояващ ефект. Спокойното и внимателно наблюдение помага на човек да разбере какво е необходимо да промени в собствената си част от взаимоотношението.

Целта при намаляването на собствената реактивност не е човек да се дистанцира или да прекъсне контакта. Дистанцирането също може да бъде емоционална реакция. Ако човек напусне ситуацията или прекрати разговора, той все още може да действа под влияние на силната емоционална интензивност.

Целта е постепенно да реагира с по-малка емоционална интензивност и едновременно с това да запази спокойната комуникация с другия човек. Това е трудно умение, но самото осъзнаване на тази посока вече променя начина, по който човек започва да гледа на конфликта.

ДИСТАНЦИЯ

„Съществува спектър от начини, по които съпрузите се справят със симптомите на сливане. Най-универсалният механизъм е емоционалната дистанция един от друг. Тя

присъства до известна степен във всички бракове, а в голяма част от тях е силно изразена.“

Цитат Мъри Боуен

Семейство Д също било на почивка. Те били на Бахамите заради професионална среща. Докато лежала на плажа и гледала към морето, г-жа Д се замислила за брака си.

Тя и съпругът ѝ имали добър живот и почти никакви финансови проблеми. Г-н Д се справял много добре с бизнеса си и след няколко години му предстояло да се пенсионира. Г-жа Д била основно отговорна за отглеждането на децата. Съпругът ѝ участвал сравнително малко, особено през първите години, защото работата му изисквала много пътувания.

Понякога ѝ се искало той да е бил по-ангажиран с децата. Кризите сякаш винаги се случвали, когато той бил извън града. С времето тя се научила да се справя сама и дори започнала да се гордее със способността си да се справя с всичко, което възникне.

Сега децата вече били пораснали и като цяло се справяли добре. Бракът им също бил оцелял през трудните тийнейджърски години, за разлика от браковете на някои техни приятели.

И все пак г-жа Д започнала да се тревожи какво ще стане, когато съпругът ѝ се пенсионира и двамата прекарват много повече време заедно. Какво ще си говорят? Той толкова често отсъствал през годините, че тя започнала да се пита дали изобщо все още се познават. Дали няма да се отегчат един от друг?

По-късно същия ден, докато съпругът ѝ спял, тя тръгнала сама по плажа. Мисълта, че може би всъщност се страхува от

пенсионирането му и от постоянното му присъствие вкъщи, не я оставяла. Това я карало да изпитва силна вина.

Вечерта вечеряли, танцували, разговаряли помежду си и с други двойки. Г-жа Д така и не намерила подходящ момент да сподели тревогите си. Стрували ѝ се прекалено негативни и се страхувала да не развали хубавата вечер.

Когато се прибрали във вилата, били интимни и всичко изглеждало добре. Но тя останала будна и се питала защо със съпруга ѝ никога не говорят за нещо наистина важно. Често заспивала точно така, мислейки и тревожейки се.

На следващия ден започнала да мисли за всички части от живота им, които никога не били споделяли истински. В ранните години на брака той често отсъствал, а тя оставала сама с децата. Неговата област била работата, печеленето и управлението на парите. Тя дори не знаела какво е финансовото им положение и нямала представа как би се справила с финансите, ако някога се наложи.

Веднъж се опитала да говори с него за това, но получила единствено отговора да не се тревожи.

Тя започнала да се пита защо им е толкова трудно да стигнат отвъд повърхностните разговори. Опитала различни начини да се свърже с него, да бъде по-настоятелна, по-внимателна, да задава повече въпроси.

Колкото повече се опитвала, толкова по-малко заинтересован изглеждал той. Колкото повече настоявала за отговори, толкова по-малко време той прекарвал вкъщи. Голф, карти с приятели, пътувания извън града. Важните разговори продължавали да липсват.

Дистанцията се била превърнала в неписано правило на техния брак.

Тази дистанцирана позиция понякога е трудна за разпознаване. Хората могат да я възприемат като даване на „пространство“ на другия или като начин да намалят напрежението от прекалената близост. Понякога човек усеща сливането във връзката и избира дистанцията, вярвайки, че така защитава своята индивидуалност.

Периодичната дистанция има място дори в добрите отношения. При устойчивия модел на емоционално дистанциране обаче се наблюдава нещо различно.

Този модел е толкова разпространен, че често изобщо не се възприема като проблем. Партньорите могат да изпитват силна вътрешна болка и въпреки това да приемат дистанцията помежду си като нормална част от връзката.

Дистанцирането може да се проявява по различни начини. Единият партньор може да се отдръпва в отговор на преследването на другия. Колкото повече партньор А търси близост, толкова повече партньор Б се отдалечава. Това от своя страна засилва преследването на А и цикълът продължава.

В други отношения и двамата партньори се дистанцират.

Дори когато единият изглежда като „дистанциращия се“, двамата участват в модела. При динамиката преследване и отдръпване преследващият има своя принос също толкова, колкото отдръпващият се. Бягството може да бъде реакция на преследването. Ако преследването намалее, необходимостта от дистанциране също може да отслабне.

Този модел може да доведе до други проблеми. Човекът, чийто партньор се дистанцира, може да стане силно ревнив и да започне да вярва, че има трети човек или че вече не е обичан. Ако партньорът се отдръпва чрез работата си, другият дори може да започне да ревнува от самата работа.

Дистанциращите се партньори могат да се насочат към прекомерна работа, употреба на вещества или професии, свързани с често пътуване. Крайните форми на дистанциране са прекъсването на отношенията, разводът и в някои случаи самоубийството.

Сред признаците за дистанциране са продължителни периоди без комуникация при повишена емоционална реактивност, работохолизъм, прекомерна употреба на алкохол или други вещества, прекалено много време, посветено на хобита, мълчание при повишаване на тревожността, разговори, в които не присъства нищо лично и важно, както и неспособност за общуване с определени хора от настоящото или родното семейство.

Хората в такъв модел често възприемат дистанцията като опит да помогнат на връзката, като ѝ дадат малко пространство. Понякога тя се използва и като начин другият да бъде привлечен обратно. В други случаи човек просто се опитва да се отдалечи достатъчно, за да възстанови контрол над собствените си емоции.

Дистанциращият се партньор може да не вярва, че е способен да остане във взаимодействието, докато емоционалната интензивност е висока.

Често това е стара реакция към силни емоции, която човек вече е използвал в семейството си по произход. Дистанцирането може да служи като защита срещу възможността за конфликт. В този смисъл то се превръща в автоматичен опит връзката да стане по-поносима чрез периодично освобождаване от нейната емоционална интензивност.

Този опит рядко решава проблема. Външно партньорите изглеждат дистанцирани един от друг, но вътрешно могат да останат силно фокусирани върху другия и върху връзката.

Дистанцията носи временно емоционално успокоение, но с времето може да усили чувствата, които партньорите се опитват да избегнат.

Както при конфликтните отношения, този модел често може да бъде проследен назад към семейството по произход. Човек може да има повърхностни отношения с братята и сестрите си или да е израснал с дистанцирани родители. Понякога моделът се проследява през няколко поколения.

За да започне да разбира собствената си дистанцирана връзка, човек може да я наблюдава във времето. Как се проявява моделът при тревожност? Доколко действително успокоява тревожността? Какъв е собственият му принос?

Когато г-жа Д погледнала по-обективно към брака си, осъзнала, че хроничната дистанция всъщност е създала повече тревожност, отколкото е успяла да успокои. Дълги години тя не я възприемала като проблем. В сравнение с конфликтния брак на родителите ѝ този начин на живот дори ѝ изглеждал за предпочитане.

С времето обаче тя започнала да иска истински контакт със съпруга си.

В един момент, когато тревожността ѝ станала особено силна, тя направила нещо, което често се препоръчва, изразила чувствата си с голяма емоционална интензивност. Колкото повече чувства изливала върху съпруга си, толкова повече той се отдръпвал.

Когато започнала да разбира процеса между тях, тя видяла и собствената си роля. Забелязала как съпругът ѝ реагира на

начина, по който тя се обръща към него, и започнала да търси други начини за контакт. Тази промяна изисквала много практика.

Системното мислене помага човек да зададе различни въпроси. Как се дистанцирам от разширеното си семейство? Кои хора в семейството ми са дистанцирани един от друг? Какви дистанцирани отношения откривам в родното си семейство? Как се дистанцирам от колеги и приятели? Как карам другите да се дистанцират от мен?

Още по-съществен е въпросът откъде идва емоционалната интензивност, която прави дистанцията необходима.

Колкото по-добре човек разбира тези реакции и повтарящите се модели, толкова по-малка става нуждата от дистанциране.

Семейство Д постепенно установило, че избягването на смислен контакт вреди както на връзката им, така и на индивидуалността на всеки от тях. Когато започнали сравнително редовно да осъществяват контакт, дори за кратко, открили, че имат повече свобода да работят и върху собствените си житейски проблеми.

Когато една връзка е изпълнена с емоционална интензивност, която външно се прикрива чрез повърхностност, мълчание и избягване, е важно човек да започне да разбира какво стои под дистанцията.

Решението на дистанцирането не е просто преминаване към друга крайна позиция или към интензивна близост. Интензивната близост сама по себе си може да бъде част от сливането, от което впоследствие отново се развива дистанция.

Когато човек започне спокойно и обмислено да определя себе си според собствените си принципи, той постепенно може да излезе от установения модел.

Г-жа Д осъзнала, че дистанцията в брака ѝ отчасти е реакция на собствената ѝ емоционална интензивност. Когато започнала да внася по-малко от тази интензивност във връзката, съпругът ѝ се дистанцирал по-малко. Това от своя страна я успокоявало и между тях постепенно се развил по-продуктивен начин на взаимодействие.

По-съществената промяна настъпила, когато тя погледнала към семейството, в което е израснала.

Родителите ѝ имали конфликтни отношения. Като дете, когато те се карали, тя покривала главата си с одеяло или се криела в гардероба. Когато била тийнейджър, родителите ѝ се развели и тя и трите ѝ по-малки братя и сестри почти спрели да виждат баща си.

Тя започнала да си представя, че един ден ще създаде съвсем различно семейство. Като възрастна превърнала избягването на конфликта във водещ принцип. Резултатът бил, че тя и съпругът ѝ започнали да избягват и един друг. Важните въпроси между тях оставали неизказани.

Тогава г-жа Д започнала да работи върху създаването на по-смислен контакт както със съпруга си, така и с майка си. Дотогава отношенията с майка ѝ също били предимно повърхностни.

Тя започнала да задава въпроси за семейството, без да обвинява и без да се опитва да променя другите. Някои от тези въпроси били неудобни и предизвиквали напрежение. Този път обаче тя била подготвена за него и се опитвала да отговаря спокойно и обмислено. Колкото повече разбирала мястото на

майка си в семейната емоционална система, толкова по-лесно ставало това.

С времето тя възстановила контакт и с баща си, когото не била виждала от години. Чрез по-задълбоченото познаване на него и неговото семейство започнала да вижда по-пълно собствената си семейна система.

Години наред продължила да работи върху начина, по който присъства в отношенията с разширеното си семейство. Постепенно реакциите ѝ в собственото ѝ семейство станали по-малко интензивни. Това ѝ давало повече избор как да реагира. Тя започнала по-лесно да обмисля емоционално задействащите ситуации и по-рядко бягала или се криела от реалните проблеми.

Простият, спокоен и личен контакт се оказва труден за много хора. След години дистанция човек трудно се научава отново да общува смислено.

При дистанцираните отношения понякога началото може да бъде кратък контакт всеки ден. Човек споделя какво се случва в него и едновременно обръща внимание на другия, както на думите му, така и на невербалните му реакции.

В началото хората, свикнали с дистанция, често могат да понесат само кратки периоди на истински контакт. С времето емоционалната им реактивност към тази откритост може постепенно да намалее.

Дори малкото, но редовно усилие за истински контакт може да започне да променя посоката на една дистанцирана връзка.

ЕМОЦИОНАЛНО ДИСТАНЦИРАНЕ

„Основната проява на емоционалното прекъсване е отричането на интензивността на неразрешената емоционална привързаност към родителите. Човек започва да се държи и да се представя като по-независим, отколкото всъщност е, а емоционалната дистанция се постига чрез вътрешни механизми или чрез физическо отдалечаване.“

Цитат Мъри Боуен

Г-жа У приемала антидепресанти от години. Тя се консултирала с психиатър, за да продължи медикаментозното лечение, след като семейният ѝ лекар отказал да ѝ изписва лекарствата без психиатрично наблюдение.

Когато психиатърът започнал да я разпитва за семейните ѝ отношения, станало ясно, че г-жа У е много близка с порасналия си син и неговото семейство. Всъщност тя посвещавала голяма част от жизнената си енергия на тях, като им помагала с каквото може. Гледала децата, готвела, чистела и прекарвала много време в дома им.

Бракът ѝ бил стабилен и спокоен, макар и донякъде дистанциран. Повечето хора от родното ѝ семейство вече били починали. Имала една сестра, която живеела в далечен град и която не била виждала от години.

Г-жа У разказала колко силно била наранена много години по-рано, когато сестра ѝ внезапно се омъжила и напуснала града, без да даде обяснение. След това връзката между тях практически прекъснала.

Тази стара болка очевидно пречела на г-жа У да потърси сестра си и след толкова много години. В началото на

терапията тя нямала никаква мотивация да възстановява контакта.

Психиатърът започнал да се пита дали депресивните ѝ симптоми могат да бъдат свързани с прекъсването на отношенията с членовете на родното ѝ семейство. Г-жа У се заинтригувала от възможността състоянието ѝ да се промени, ако започне да работи върху прекъснатата връзка със сестра си.

Тя събрала смелост и изпратила картичка с кратка бележка. Няколко дни по-късно получила дълго и топло писмо. Кореспонденцията продължила, след това започнали телефонни разговори и накрая двете сестри направили планове да се срещнат отново.

След това г-жа У забелязала промяна в състоянието си. По лекарска преценка дозата на антидепресанта била намалявана многократно и в рамките на няколко седмици медикаментът бил спрян. Докато работела върху възстановяването на връзката със семейството си по произход, депресивните симптоми постепенно отстъпили.

Тъй като през годините много лекари ѝ били казвали, че вероятно винаги ще има нужда от антидепресанти, тя била силно изненадана от настъпилата промяна.

Емоционалното прекъсване представлява дистанцирана позиция, доведена до крайност. Понякога прекъсването е толкова старо, че участващите хора вече дори не помнят какво първоначално го е предизвикало.

Америка понякога е описвана като „нация на прекъсванията“, тъй като голяма част от населението ѝ произхожда от имигранти. Независимо от културните фактори, този модел е толкова разпространен в американските семейства, че

понякога трудно се разпознава. Дори може да бъде възприеман като желано състояние.

Типичната представа за израстване е човек да напусне дома и повече да не се върне, поне емоционално. След напускането значимите отношения с родното семейство често постепенно се прекъсват, а контактите се свеждат до посещения по задължение или до ритуални срещи по празници.

Конкретното събитие, около което настъпва прекъсването, лесно може да бъде възприето като неговата причина. Това могат да бъдат проблеми с пари, развод, при който членовете на семейството застават на различни страни, религиозни различия или други теми, около които емоционалната интензивност става прекалено висока.

Тези събития остават в съзнанието като „причината“ за прекъсването.

Според теорията на Боуен обаче прекъсването се развива като опит човек да се адаптира към висока хронична или остра тревожност в емоционалната система.

Ако бъде разгледана семейната система на човек, участващ в прекъсната връзка, често се открива, че това не е единственият подобен случай. Моделът нерядко присъства през няколко поколения като повтарящ се начин за справяне с интензивни чувства.

Прекъсването представлява крайна точка на много по-дълъг семеен емоционален процес.

Затова е по-полезно да бъде разгледан самият процес, вместо само конкретният момент на прекъсване.

Недиференциацията води до сливане на АЗа. Това създава тревожност, която може да бъде активирана около различни проблеми. Когато емоционалната интензивност стане

прекалено висока, способността за ясно мислене намалява и хората реагират чрез автоматични, емоционално обусловени действия.

Така един стар семеен модел може да бъде повторен от следващото поколение.

Парите, разводът, религията или друг конкретен проблем могат да се превърнат в полето, върху което се разиграва конфликтът. От гледна точка на теорията обаче по-дълбокият проблем се намира в недостатъчната диференциация на членовете на семейната система.

В една по-зряла система подобни различия могат да бъдат разрешавани без да се стига до емоционално прекъсване.

Хората, които избират прекъсването, често не осъзнават, че то има цена.

Емоционалното прекъсване може временно да намали напрежението и симптомите. Непосредствено след него човек дори може да изпита спокойствие или еуфория. С течение на времето обаче тревожността и емоционалните симптоми могат отново да се засилят.

Човек може да започне да изпитва повече депресивност и тревожност, да има затруднения с житейските проблеми, да се изолира социално, да развие зависимости или да попадне в различни трудни ситуации.

Именно краткото усещане за облекчение след прекъсването може да бъде подвеждащо. То пречи да се види връзката между самото прекъсване и последващото усилване на емоционалните трудности.

Прекъсването на значими семейни отношения може да се отрази и върху останалите връзки на човека. Отношенията на

работното място, приятелствата и романтичните връзки могат да станат по-трудни.

Когато човек е прекъснал отношенията с голяма част от семейството си, неговата емоционална система става по-малка. Това може да увеличи интензивността в малкото останали значими взаимоотношения.

За да бъде илюстриран моделът, книгата използва пример с хипотетична опера.

Тенор и сопран се срещат и между тях възниква силно привличане. Те се влюбват и са изпълнени с интензивни страстни чувства.

Също толкова внезапно обаче настроението се променя. Силната любов се превръща в силен гняв и враждебност. Двамата се разделят и поемат по различни пътища.

Години наред обаче продължават да мислят един за друг. Фантазират, че ако отново бъдат заедно, животът им ще бъде прекрасен.

Един ден случайно се срещат. Отново изпитват силна близост и щастие. Скоро след това започват въпросите. Къде си бил през цялото това време? Защо не ме потърси?

За минути екстазът отново се превръща в тревожност, гняв и болка.

Така става видим емоционалният процес, който първоначално е довел до прекъсването.

Когато емоционалната интензивност, която в началото е подхранвала привличането, придобие отрицателен знак, тя започва да действа като сила на отблъскване. Това поставя въпроса дали изключително силните положителни чувства сами по себе си понякога не допринасят за последващото развитие на противоположната фаза.

Г-жа У, която знаела много малко за разширеното си семейство, започнала да изследва присъствието на емоционално прекъсване в него. Тя открила, че моделът е толкова разпространен, че съществували цели клонове на семейството, за които дотогава дори не знаела.

Колкото повече научавала за емоционалните процеси в семейната си система, толкова по-добре разбирала собствената си склонност към прекъсване.

Когато започнала да възстановява контакт с повече хора от семейството си и да разширява собствената си система от взаимоотношения, интензивността в брака ѝ и вътре в самата нея постепенно намаляла.

Когато има емоционално прекъсване, първата стъпка към промяна е моделът да бъде разпознат.

Човек, който има склонност към крайни прекъсвания, често използва и по-леки форми на дистанциране в ежедневието си. Подобни маневри могат да се повтарят многократно през един ден.

Когато човек започне да разпознава собствените си модели, той постепенно може да види и тревожността, която стои зад тях.

Работата с тази тревожност често е по-полезна от опита директно да бъде променено дистанцирането, защото дистанцията е само един от начините, по които тревожността се проявява.

Много от тревогите, които човек преживява, са непропорционални на конкретната ситуация, която ги активира. Те могат да намалеят, когато човек започне да мисли по-ясно и да вижда по-широката картина.

Различни дейности като физически упражнения, биофийдбек, релаксация, спорт, приятни занимания и развлекателни дейности могат да помогнат за възстановяване на перспективата.

Всяка връзка може да бъде претоварена, ако партньорите постоянно пренасят в нея собствената си емоционална реактивност.

Както при останалите модели на взаимоотношения, полезно е човек да си зададе въпроса каква е неговата собствена роля в прекъсването.

Още по-съществени са въпросите какъв е неговият принос към емоционалната интензивност, която е направила прекъсването възможно, какво може да направи за преодоляването му и как може да намали собствената си емоционална реактивност, така че прекъсването да не се превръща отново в единствения възможен изход.

Работата за преодоляване на прекъсванията в собственото семейство може да бъде особено ценна за развитието на АЗа.

Самото прекъсване не може да бъде променено, докато някой от участниците не поеме отговорност за собствената си част в него и не започне да се движи по по-отговорен начин във взаимоотношението.

СВРЪХФУНКЦИОНИРАНЕ И НЕДОСТАТЪЧНО ФУНКЦИОНИРАНЕ ВЗАИМНОСТ

„Това е резултатът, когато значително количество недиференциация бъде поето от адаптивната позиция на

единия съпруг. Псевдо АЗът на адаптивния човек се слива с псевдо АЗа на доминиращия, който постепенно поема все повече отговорност и за двамата.“

Цитат Мъри Боуен

Г-н и г-жа Р никога не ходели на почивка. Не можели. Физическото и емоционалното състояние на г-жа Р било твърде непредсказуемо. През повечето време тя не искала да прави нищо друго, освен да си стои вкъщи. Чувствала се нещастна, а лекарите не успявали да открият ясна причина за симптомите ѝ. Когато не се чувствала физически болна, изпадала в депресивни състояния.

Двамата понякога посещавали порасналите си деца, но г-жа Р рядко се наслаждавала на тези пътувания и винаги се радвала да се прибере у дома.

Тя много се тревожела какво би правила, ако съпругът ѝ някога я напусне. Смятала това за реална възможност, защото знаела, че животът с нея вероятно не е лесен.

Постоянно се укорявала. Знаела какво „трябва“ да прави. Всички ѝ казвали да се включи повече в живота, да започне работа или някаква дейност, да спортува, да спазва режим. И въпреки това не успявала да направи нищо от тези неща. Не чувствала мотивация и непрекъснато търсела някой, който да ѝ каже какво да направи.

Г-н Р, от друга страна, бил успешен и активен. Работата му позволявала да отсъства, когато било необходимо, което било удобно, защото съпругата му често се нуждаела от него у дома.

Когато поглеждал назад към живота им, той се питал къде са се объркали нещата. В първите години, докато той изграждал бизнеса си, а тя отглеждала двете им деца, г-жа Р се справяла

сравнително добре. Имала периодични депресивни състояния, но те изглеждали управляеми.

Сега вече разполагали с повече време и пари и можели да си позволят много неща, но г-жа Р била в твърде лошо състояние, за да им се наслаждава.

Г-н Р се опитвал по всякакъв начин да ѝ помогне. Давал ѝ съвети, предлагал ѝ да намери интереси и занимания и използвал собствения си живот като пример. Той участвал в различни организации, имал много приятели, харесвал кариерата си и обичал да пътува.

Поемал и по-голямата част от отговорностите у дома. Готвел, перял, организирал домакинството и се грижел всичко да бъде наред.

Колкото повече правел за нея, толкова по-неспособна изглеждала тя да функционира самостоятелно. Нито едно от предложенията му не водело до съществена промяна. За него било трудно да разбере това, защото активността и помагането на другите били работили толкова добре в собствения му живот. Той вярвал, че ако тя направи същото, ще се почувства по-добре.

Г-жа Р от своя страна била съгласна с всичко, което съпругът ѝ казвал. Въпреки това не можела да се накара да следва съветите му. Когато правела нещо само за да му угоди, често се чувствала още по-нещастна.

Тя непрекъснато се тревожела какво би станало с нея, ако на него му се случи нещо. Знаела, че не е партньорът, който би искала да бъде, и се страхувала, че един ден той може да я напусне.

Година след година обаче моделът оставал почти непроменен.

Г-н и г-жа Р били изградили взаимност на свръхфункциониране и недостатъчно функциониране. Единият партньор се справя добре и изглежда способен и успешен, докато другият постепенно функционира все по-слабо.

Единият говори, другият слуша. Единият съветва, другият следва. Единият поема отговорността, а другият постепенно губи част от способността си да я носи.

Обикновено и двамата партньори са съгласни, че единият се справя добре и че „проблемът“ е изцяло в другия.

Този начин за справяне със сливането във връзката понякога се нарича модел на „дисфункционален съпруг или съпруга“, защото адаптивният партньор често започва да проявява симптоми.

Партньорите обикновено имат различна степен на разбиране за това как самата връзка допринася за зависимостта и симптомите на недостатъчно функциониращия човек. Понякога единият вижда проблема, но няма представа как да прекъсне дългогодишния модел.

В този пример свръхфункциониращият партньор е мъжът, но ролите могат също толкова лесно да бъдат разменени.

При свръхфункционирането често се наблюдават определени поведения. Човек дава много съвети, прави за другите неща, които те могат да направят сами, тревожи се за тях и се чувства отговорен за живота им. Често вярва, че знае кое е най-доброто за останалите, говори повече, отколкото слуша, има цели за другите, които самите те може да нямат, и периодично стига до изтощение или прегаряне.

При недостатъчното функциониране човек може да търси съвет в ситуации, в които всъщност е необходимо сам да помисли, да търси помощ, когато реално може да се справи

сам, да действа безотговорно, да слуша повече, отколкото говори, да живее без ясна посока, да поставя цели и да не ги изпълнява, да развива физически или психични симптоми и да има склонност към зависимости.

И двамата партньори често възприемат свръхфункциониращия като по-здравия, по-независимия и по-способния от двамата.

Според теорията на Боуен това впечатление е подвеждащо.

Свръхфункциониращият е също толкова въвлечен в модела, колкото недостатъчно функциониращият. Той може да води продуктивен живот през по-голямата част от времето, но натоварването от поемането на отговорност за двама души може да го доведе до внезапно физическо заболяване или прегаряне.

Този модел не е задължително постоянен във всички области на живота. Един човек може да свръхфункционира на работа и да функционира недостатъчно у дома. В една двойка ролите също могат да се разменят според ситуацията. Единият може да поема повече отговорност по определени въпроси, а другият да свръхфункционира в други области.

От гледна точка на теорията и двамата участници са приблизително на сходно ниво на емоционална зрялост и диференциация. Именно затова взаимното им привличане и този тип взаимодействие са възможни.

Това понякога е трудно за приемане от свръхфункциониращия партньор, който е свикнал да мисли за себе си като за по-здравия, по-способния или по-адекватния член на двойката.

Успехът му обаче се развива в контекста на взаимоотношение, в което част от функционалния Аз на другия постепенно е поета

от него. Така единият придобива повече функционален Аз, а другият губи част от своя във връзката.

Когато партньорите са готови да започнат да функционират по-равнопоставено, промяната може да започне и от единия.

Ако свръхфункциониращият спре да поема отговорност за другия и започне да носи отговорност само за собствените си решения, действия и поведение, недостатъчно функциониращият често постепенно започва да поема повече отговорност за себе си.

Промяната може да започне и от другата страна. Недостатъчно функциониращият партньор може да започне сам да взема решения и да носи последствията от тях.

Когато всеки започне да поема отговорност за себе си, следващата задача е да се научи ясно да комуникира кой е, какво мисли, какво избира и какво е готов или не е готов да прави.

Когато единият партньор промени тази позиция, обикновено може да се очаква първоначална реакция от другия. Тя понякога е силна, защото установеното равновесие във връзката се нарушава.

Ако човекът остане последователен и продължи да носи отговорност за собствената си част от проблема, тази реакция обикновено намалява и връзката постепенно може да се организира на по-високо ниво на функциониране.

За г-н Р решението да започне промяна било плашещо. Толкова голяма част от вниманието му била насочена към проблемите на жена му, че промяната на собственото му поведение му създавала усещането, че може да доведе до развод или дори до сериозна опасност.

Когато осъзнал, че промяната на собствената му позиция не означава непременно нито едно от тези неща, той започнал да се чувства по-свободен да действа различно.

Първата му стъпка всъщност била да спре и да помисли.

Той започнал да разглежда връзката през принципите на семейната система и видял, че двамата са попаднали в модел на сплотеност, който поглъща и двамата.

За него задачата била да започне да се определя повече чрез себе си и по-малко чрез нуждите на другите.

Наблюдението на процеса му позволило да види собствената си роля. Той осъзнал, че почти винаги поставя нуждите на другите пред своите и често се изтощава, докато се грижи за тях.

В същото време помагането на другите го карало да се чувства добре и вероятно било един от факторите, допринесли за успеха му в професионалния живот.

Започнал да забелязва и поведението на хората около себе си, което активирало неговото свръхфункциониране. Когато някой поиска съвет, той бил готов веднага да го даде. Ако приятел се нуждаел от помощ, г-н Р се включвал независимо дали това било в негов интерес или дори в интерес на самия приятел.

Системното мислене му помогнало да види по-ясно и позицията на съпругата си. Постепенно започнал да разбира, че собственото му свръхфункциониране не просто съпътства нейното недостатъчно функциониране, а допринася за поддържането му.

Когато погледнал към семейството, в което е израснал, той видял, че тази роля започва много рано.

Майка му била самотен родител и имала проблеми с алкохола. В определени периоди не била в състояние да изпълнява

родителската си роля. Така още като дете г-н Р започнал да поема отговорност за петте си по-малки братя и сестри.

Тази роля продължила и в зряла възраст. Те редовно му се обаждали за съвет или финансова помощ и разчитали на него да организира семейните събирания. Същият модел се виждал и на работа, където той често поемал проблемите на другите, сякаш са негови собствени.

За да започне да работи върху диференциацията на своя АЗ, г-н Р трябвало да помисли как да бъде отговорен за себе си и само за себе си.

За първи път в живота си му се налагало първо да обръща внимание на собственото си функциониране, като едновременно продължава да присъства отговорно във важните си отношения със съпругата, децата, техните семейства, служителите и хората от родното си семейство.

Той започнал по-ясно да определя пред жена си какво е готов да прави и какво вече няма да прави.

Осъзнал, че когато автоматично намира решения вместо нея, всъщност ѝ предава посланието, че тя няма собствените ресурси да ги намери.

Затова си поставил за цел да престане да прави неща и да намира отговори вместо хората, когато те могат да се справят сами.

Промяната не била лесна. Когато хората около него реагирали на новата му позиция, изкушението да се върне към стария модел било силно.

Той обаче осъзнал, че увеличаването на собствените му вътрешни ресурси и укрепването на базовия АЗ са по-доброто решение, и останал последователен.

Г-жа Р постепенно разбрала, че съпругът ѝ няма винаги да бъде на разположение по начина, по който е бил преди.

В началото това увеличило тревожността ѝ. Временно тя започнала да се чувства още по-зле, ядосвала се и го заплашвала. Той обаче не се върнал към стария модел.

Постепенно тя започнала сама да се справя с повече неща и увереността ѝ в собствените ѝ способности започнала да расте. Започнала да функционира по-самостоятелно.

С времето тя дори изразила благодарност към съпруга си за промяната. В този момент и двамата вече функционирали на по-високо ниво и във връзката им имало повече равнопоставеност. С увеличаването на емоционалната ѝ независимост здравословното ѝ състояние постепенно се подобрило.

Когато хората, попаднали в този модел, бъдат попитани с кого се чувстват равни, отговорът понякога е „с никого“.

Те могат да преживяват себе си като над или под останалите хора в семейството и работата. Затова една от важните задачи е да се научат да преживяват отношенията на равнопоставено ниво.

Различни обстоятелства в семейната система могат да допринесат за формирането на този модел. Свръхфункциониращите понякога са били по-големи деца, а недостатъчно функциониращите по-малки. Дори когато това не е буквалната им позиция по рождение, те може да са заемали подобна функционална роля сред братята и сестрите си.

Някои деца просто са били поставени в позиция да носят прекомерно много отговорност.

Често партньорите са израснали с родители, които също са имали модел на свръхфункциониране и недостатъчно функциониране. Понякога родителите са разчитали на детето като на възрастен и са го поставяли в родителска роля.

В други случаи подобен модел не се наблюдава ясно в детството и може просто да бъде начинът, по който недиференциацията се проявява в конкретното поколение.

Обвинението тук няма особена стойност. Системната перспектива показва, че родителите също са имали свои родители, които са били въвлечени в собствените си модели, а те на свой ред са били част от по-стари семейни системи.

При г-н Р майка му също била силно зависима от собствената си майка, която продължавала да се грижи за нея дълго след възрастта, в която това било необходимо. Така зависимостта се запазила, а по-късно майката на г-н Р намерила начин да продължи същия модел чрез едно от собствените си деца.

При промяната на връзка, основана на свръхфункциониране и недостатъчно функциониране, основният въпрос не е „Как да променя проблемния си партньор?“

По-полезният въпрос е „Какъв е моят принос към този модел?“

Задачата е човек да се научи да бъде отговорен за себе си и само за себе си.

За свръхфункциониращия това означава да отделя повече време за собственото си мислене, планиране и развитие и по-малко за управлението на живота на другия. Означава и да престане да върши вместо друг човек онова, което той спокойно може да направи сам.

За недостатъчно функциониращия означава да спре да търси помощ там, където реално няма нужда от нея, и да започне да поема повече отговорност за собствените си решения.

Отговорността за собственото щастие, емоционалното състояние, мислите и поведението постепенно се връща при самия човек, вместо да бъде поставяна върху другия.

Подобна промяна почти неизбежно предизвиква известна реакция в системата. В повечето случаи тя е временна.

Ако човек продължи сериозно да работи върху собствената си част от модела, отношенията постепенно могат да се развият към по-високо ниво на емоционална зрялост и по-добра диференциация на АЗа.

ПОВТОРЕНИЯ

„Мозъкът на влечугите е ограничен от прецеденти.“

Цитат Пол Маклийн

Друга важна идея за разбирането на човешкото поведение във взаимоотношенията е склонността да повтаряме стари модели.

Зигмунд Фройд пръв описва този феномен чрез понятието „пренос“. Според него определени модели на мислене, поведение, нагласи и чувства се установяват рано в живота и впоследствие продължават да съществуват в подсъзнанието. По-късно те се пренасят върху други хора и ситуации и носят със себе си емоционалния заряд от първоначалните отношения.

Теорията на Боуен разглежда същото явление от по-широка системна перспектива. Авторът сравнява отношението между фройдистката теория и теорията на Боуен с отношението между Нютоновата и Айнщайновата физика. Новата теория включва част от предходните наблюдения в по-голяма рамка,

която отчита повече променливи в системата на взаимоотношенията.

Боуен приема, че феноменът, който Фройд нарича пренос, съществува, но го обяснява по различен начин. В неговата теория не се използват понятията за несъзнавано и „психична енергия“, чрез които Фройд обяснява преноса. Затова е необходим различен начин за разбиране на тези повтарящи се реакции.

Един начин е да ги разглеждаме като модели на емоционално реагиране и функциониране, които се установяват в емоционалната система на човека още в ранните години.

Това се случва чрез многократното преживяване на определени модели в ранните триъгълници в семейството по произход.

След това тези модели могат да продължат да действат през целия живот, докато човек не изгради други начини за реагиране или не достигне по-високо ниво на диференциация, което му позволява по-голям избор в начина, по който отговаря на случващото се.

Пол Маклийн свързва склонността към повторение с по-старите еволюционни структури на мозъка.

Конрад Лоренц изследва сходен феномен при животните, известен като импринтинг. При изследванията си с гъски той установява, че ако в определен период непосредствено след излюпването им бъде представен човек вместо майката, малките започват да следват човека. Веднъж установена, тази реакция продължава във времето.

Авторът предлага подобните процеси при хората да бъдат разглеждани като „реактивно повторение“ или просто „повторение“.

От тази гледна точка повторенията представляват модели на поведение или емоционални състояния, формирани в ранните триъгълници на взаимоотношенията в семейството по произход.

Тези ранни модели по-късно могат да се проявят в познатите модели на взаимоотношения, описани от Боуен, конфликт, дистанциране, емоционално прекъсване, свръхфункциониране и недостатъчно функциониране и триангулация.

При по-добре диференцирания човек повторенията са по-малко. Старите модели предизвикват по-слаба емоционална реакция и човек по-лесно разпознава произхода им в първоначалната семейна система.

По-ясното разграничение между мислещата и емоционалната вътрешна система позволява на човека по-добре да различава настоящата реалност от автоматичната реакция, която идва от стария модел.

Така стимулите, идващи от другите хора, по-трудно задействат старите емоционални реакции.

Докато човек носи в нервната си система и тялото модели, изградени в минали взаимоотношения, способността му да реагира свободно и гъвкаво в настоящите отношения е ограничена.

Миналите взаимоотношения усложняват настоящите. Колкото по-интензивни и трудни са били старите модели, толкова по-силно могат да се проявяват в сегашните отношения.

Как могат да бъдат променени тези повторения?

По-старият терапевтичен подход работи с тях в отношенията между клиента и терапевта чрез анализ на преноса.

В системния подход на Боуен човек се връща към отношенията в семейството по произход, където първоначално са се формирали тези реакции. Ако успее да установи емоционален контакт със семейството и постепенно да промени начина, по който реагира в тези отношения, моделът може да се промени по-фундаментално.

Според представения в книгата клиничен опит това е по-трудна работа, но се разглежда като по-ефективен начин за управление на емоционалната реактивност.

СЕМЕЙНА КОНСТЕЛАЦИЯ И ПОЗИЦИЯ МЕЖДУ БРАТЯТА И СЕСТРИТЕ

„Социалните взаимоотношения са по-трайни и успешни, колкото повече наподобяват по-ранните и най-ранните взаимоотношения в семейството на участващите хора.“

Цитат Уолтър Томан.

Работата на д-р Уолтър Томан върху семейната констелация изследва връзката между позицията сред братята и сестрите, личностните характеристики и начина, по който човек участва във взаимоотношенията.

Боуен включва част от тези идеи в развитието на своята теория.

Според представената концепция позицията сред братята и сестрите може да има отношение към това към какви хора сме привлечени, как функционираме във взаимоотношенията и

кои отношения се развиват по-лесно или изискват повече усилия.

Изследванията на Томан свързват позицията между братята и сестрите с начина, по който двама души се държат един към друг във връзката.

Значение има както редът на раждане, така и комбинацията от полове сред децата в семейството. Според тази теория те участват във формирането на определени личностни характеристики още в ранните години.

Разбирането на собствената семейна констелация може да помогне на човек да види част от автоматичните роли, които продължава да играе като възрастен.

В книгата са представени различни „ролеви портрети“ според позицията между братята и сестрите. Те трябва да се разглеждат като отправна точка за наблюдение, а не като окончателно и непроменимо описание на човека.

Според Томан някои комбинации между партньорите по-често водят до определени модели.

Когато двама партньори са най-големите деца в своите семейства, при напрежение може по-лесно да възникне конфликт.

При комбинация между най-голямо и най-малко дете може да се развие модел на свръхфункциониране и недостатъчно функциониране, като най-голямото поема повече отговорност, а най-малкото по-малко.

При двойка от две най-малки деца понякога може да има затруднение при вземането на решения, като всеки очаква другият да поеме инициативата.

Тези позиции обаче не определят неизбежно отношенията.

Томан смята, че човек може да работи върху себе си и постепенно да намалява ограничителното влияние на позицията си в семейството.

Първата стъпка е да разбере как тази позиция е участвала във формирането на личността и кои автоматични модели продължава да повтаря като възрастен.

При хора с високо ниво на диференциация позицията между братята и сестрите има все по-малко значение за способността им да изграждат стабилни взаимоотношения.

Всяка позиция носи определени силни страни и определени ограничения. Целта е човек да запази полезните качества и постепенно да излезе извън автоматичните ограничения, свързани с ранната му семейна роля.

Полезно е да се разгледа и позицията на собствените родители сред техните братя и сестри, защото техните автоматични модели са участвали в отношенията им с детето.

Г-н С например разпознал своята прекомерна зависимост от другите като свързана с позицията му на най-малко дете. Той очаквал останалите да се грижат за него и да поемат повече отговорност във взаимоотношенията.

След това започнал съзнателно да променя отношенията с братята и сестрите си.

Започнал сам да инициира контакт по-често, да поема повече отговорност за отношенията и постепенно да възприема себе си като равен на тях.

Процесът продължил няколко години. С напредването му той забелязал, че оплакванията на съпругата му към него намаляват.

Друг начин за работа е човек съзнателно да експериментира с различно поведение и да наблюдава какво се случва, когато

не следва автоматично ролята, изградена от позицията му в семейството.

Д-р М например осъзнала, че честите конфликти с най-големия ѝ син могат да бъдат свързани с факта, че и двамата са най-големи деца в своите семейни позиции. И двамата били склонни да настояват, да казват на другия какво да прави и да искат последната дума.

Това осъзнаване ѝ помогнало да промени собственото си поведение.

Тя започнала да разбира, че ако продължава да влиза директно в конфронтация с него, той вероятно ще реагира или с подчинение, или с гняв и бунт.

Задачата ѝ станала да намери начин да му позволи да бъде себе си във връзката, като едновременно с това запази собствената си позиция.

Започнала да го слуша повече, да признава гледната му точка и да му оставя повече отговорност.

Голяма част от тази промяна се случила чрез работата ѝ със собственото семейство по произход.

Тя започнала да гледа на братята и сестрите си като на равни, вместо да продължава да ги възприема като „малките“. Вместо постоянно да им казва какво да правят и да им дава съвети, започнала да пита за мнението им и просто да присъства във връзката с тях.

Постепенно тези отношения започнали да приличат повече на приятелства.

Паралелно с това отношенията със сина ѝ загубили предишния конфронтационен характер и между тях започнало да се изгражда взаимно уважение.

Промяната на тези автоматични модели изисква практика. Първите опити човек да реагира по различен начин могат да бъдат неудобни и непривични. С времето новото поведение започва да става по-достъпно.

Позицията между братята и сестрите е още един начин да се види колко силно ранните модели могат да продължат да влияят върху функционирането на възрастния човек и върху отношенията му.

Когато човек ги разпознава, получава възможност постепенно да излезе извън ограниченията, които е придобил в ранните си години.

КОГАТО ВРЪЗКИТЕ ИЗЛЯЗАТ ОТ РЕЛСИ.

„Емоционалната реактивност може дълбоко да повлияе на хода на една връзка.“

Цитат Мъри Боуен.

Какво се случва с отношенията, когато с времето те се фиксират в повтарящ се модел? И защо тези модели не успяват да освободят тревожността, въпреки че точно това е тяхната функция?

Според Боуен моделите във взаимоотношенията дават известно временно облекчение, защото преместват вниманието от тревожността в самата връзка. Партньорите започват да виждат проблема в детето, друг човек, конкретен конфликт или външна ситуация. Така фокусът остава върху

видимия проблем, а процесът, който се случва между двамата, остава на заден план.

В основата на трудните отношения стои загубата на част от АЗа във връзката. Двамата постепенно се сливат емоционално и все по-голяма част от мислите, чувствата и решенията им започват да се определят от другия човек.

Човек мисли повече за това какво прави другият, как се чувства, какво мисли и как ще реагира, отколкото за собствената си позиция.

Хората често усещат тази загуба на себе си. Те могат ясно да видят колко време прекарват в мислене за другия, колко се адаптират към него или колко енергия влагат в отношенията.

Когато една връзка поглъща толкова много жизнена енергия, остава по-малко пространство за собствените цели, интереси и посока на човека.

В началото на нова връзка двамата все още имат по-голяма част от своя АЗ. Все още не са започнали процесите на взаимно отдаване и заемане на части от себе си, които по-късно могат да създадат тревожност и устойчиви модели.

Когато АЗът постепенно започне да се губи във връзката, задачата става човек да започне да го възстановява.

Първата стъпка е човек да успее да погледне отношенията по-обективно и да разпознае собствената си позиция в повтарящия се модел.

След това вниманието се насочва към собствените убеждения, предпочитания, реакции и начина, по който човек управлява емоционалната си реактивност.

Това са първите стъпки към изграждането на по-диференциран АЗ.

Познаването на семейната система, в която човек е израснал, помага да се разбере откъде идват част от тези модели и да се предприемат различни действия, като човек запази връзката със семейството си.

Когато единият партньор започне да излиза от сливането и да изгражда по-силен базов АЗ, другият обикновено реагира на промяната.

В началото може да има протест и опити старото равновесие да бъде възстановено. Ако първият партньор продължи последователно да работи върху собствената си диференциация, с времето другият започва да се адаптира към промяната и понякога сам започва подобен процес.

Тогава отношенията постепенно започват да функционират по-добре.

С увеличаването на диференциацията проблемите във връзката намаляват. Партньорите могат да виждат случващото се в по-широка перспектива, комуникацията се подобрява и връзката вече не трябва да носи толкова голямо количество емоционално напрежение.

Понякога хората вярват, че са променили отношенията си, когато всъщност просто са сменили позициите си в същия модел.

Свръхфункциониращият може да стане недостатъчно функциониращ, а другият да заеме неговото място. Двойка, която дълго е живяла в конфликт, може да премине към дистанциране. Самата форма се променя, но нивото на диференциация остава същото.

За да настъпи по-съществена промяна, всеки трябва постепенно да извади своя АЗ от сливането, да го дефинира

ясно първо пред себе си и след това да го заявява последователно във връзката.

Това е продължителен процес. Според автора фокусът е върху самото развитие, чрез което човек започва все повече да живее според собствената си вътрешна посока и мотивация.

ПОРТРЕТ НА ЕДНА ДОБРЕ ФУНКЦИОНИРАЩА ВРЪЗКА

Според Боуен житейският път на човека е свързан с количеството неразрешена емоционална привързаност, тревожността, която произтича от нея, и начина, по който човек управлява тази тревожност.

Културната представа за любовта често поставя акцент върху силната емоционална интензивност. Отношенията започват с мощни чувства и след това партньорите използват тези чувства като основен ориентир за случващото се между тях.

Според разглеждания в книгата модел тази интензивност може постепенно да доведе до емоционално сливане и впоследствие до прекъсване.

Стабилните и удовлетворяващи отношения изглежда подкрепят индивидуалността и на двамата партньори.

Когато човек използва връзката, за да допълни липсващи части от собствения си АЗ, АЗът му остава непълен и самата връзка започва да носи тежестта на тази потребност.

Въпросът тогава става как двама души могат да бъдат заедно, като всеки позволява и насърчава другия да бъде себе си.

Позицията между братята и сестрите може да влияе върху лекотата, с която отношенията функционират. Част от

личностните характеристики и автоматичните реакции на човека се формират от мястото му в семейната констелация и от емоционалния му опит в семейството по произход.

Тези характеристики могат да изглеждат устойчиви, но според автора могат постепенно да бъдат променяни чрез последователна работа.

По-важно за качеството на отношенията е нивото на диференциация. Колкото по-високо е то, толкова по-малко значение има позицията между братята и сестрите за успеха на връзката.

Дори когато двама души имат допълващи се семейни позиции и отношенията започват сравнително лесно, емоционалната незрялост на всеки от тях постепенно ще се прояви в други области на живота и ще се върне като напрежение във връзката.

За подобряването на отношенията всеки партньор работи върху собственото си емоционално функциониране като отделен човек.

Колкото по-добре всеки функционира като самостоятелен АЗ, толкова по-добре функционира и връзката.

Според теорията на Боуен хората са склонни да се привличат към партньори със сходно ниво на диференциация. Затова търсенето на виновен за проблемите във връзката не води до съществена промяна. По-продуктивната посока е всеки да разглежда собствения си принос към емоционалния процес между двамата.

Дори малка промяна в диференциацията на единия партньор може да промени динамиката на цялата връзка.

С увеличаването на диференциацията човек по-лесно вижда емоционалния процес, докато той се случва, и разпознава

собственото си участие в него. Това намалява вероятността отношенията отново да попаднат в старите автоматични модели.

При по-високи нива на диференциация потребността от сливане намалява и партньорите могат да функционират по-хармонично като екип.

Индивидуалността на всеки остава запазена. В отношенията участват двама отделни хора, които осъзнават себе си, виждат другия и могат да общуват открито.

ИДЕАЛЪТ – РАЗДЕЛЕНИ, РАВНИ И ОТВОРЕНИ.

Според Боуен добре функциониращият брак е партньорство, в което двама души могат да преживяват пълна емоционална близост и едновременно с това да запазят своята автономност. Диференцираният човек остава свързан с другите и осъзнава системата от отношения около себе си, без да губи своя АЗ в нея.

Идеалната връзка може да се разглежда като равнопоставена и открита връзка между два добре развити АЗа. Колкото по-висока е диференциацията, толкова по-малка е необходимостта от емоционално сливане. Индивидуалността на двамата се превръща във важна част от доброто функциониране на връзката.

Всеки носи отговорност за себе си. Партньорите могат да правят много един за друг, но единият не поема функционирането на другия. Всеки носи отговорност за собственото си щастие, емоционално удовлетворение и начина, по който управлява чувствата си.

Това включва и способността да не поемаш отговорност за емоциите на партньора. Можеш да бъдеш чувствителен към преживяването му и едновременно с това да го възприемаш като способен да се справи със собствените си емоции.

Всеки говори от свое име. Човек определя, разбира и комуникира собствените си мисли и позиции, без да определя какво мисли или чувства другият.

Колкото по-добре човек познава собствените си емоционални реакции, толкова по-точно може да разбира и процесите, които протичат във връзката.

Авторът определя три основни характеристики на отношенията при висока диференциация, емоционална отделеност, равенство и откритост в комуникацията.

ЕМОЦИОНАЛНА ОТДЕЛЕНОСТ

При висока диференциация човек може да участва пълноценно в емоционалната близост, без да се страхува, че ще се слее с другия. В същото време може да премине към спокойно и логично мислене, когато трябва да вземе решение.

В такава връзка границите на двамата остават запазени. Всеки функционира като автономен АЗ както във връзката, така и извън нея. Партньорът не се използва, за да запълни липсваща част от собствения АЗ.

Емоционалната отделеност дава възможност човек да избира дали да реагира на емоционалната интензивност на партньора. Ако единият е тревожен, другият може да остане

спокоен. Така тревожността не се усилва автоматично между двамата и не се превръща в емоционална верига.

Всеки обработва собствените си емоции и внася във връзката това, което вече е обмислил. Така комуникацията и действията могат да бъдат по-конструктивни.

Различните проблемни модели показват как границите между АЗовете могат да се нарушат.

При конфликта всеки е силно фокусиран върху другия, обвинява го и навлиза в неговите граници.

При свръхфункциониране и недостатъчно функциониране единият постепенно отдава част от функционалния си АЗ, а другият поема повече от него.

При дистанцирането първоначалната силна близост може да доведе до загуба на АЗа, след което дистанцията се появява като реакция срещу това сливане.

При триангулацията напрежението между двама души се насочва към трети човек.

РАВЕНСТВО

Базовият АЗ не се променя под натиск, принуда или с цел човек да получи одобрението на другия.

Според теорията партньорите в една връзка имат сходно ниво на емоционална зрялост, въпреки че могат да функционират много различно. В отношенията единият може постепенно да започне да функционира повече, а другият по-малко. Така се създава видимо неравенство, въпреки сходното им ниво на диференциация.

В добре функциониращата връзка двамата се възприемат като равни. Всеки вижда другия като способен, отговорен и свободен човек. Уважението между партньорите произтича именно от тази равнопоставена позиция.

Неравенството се поддържа от участието и на двамата. Затова промяната може да започне, когато единият започне да вижда себе си и да функционира като равен на партньора си.

Колкото повече човек изгражда диференциран АЗ, толкова по-малко участва в отношения, в които единият стои над или под другия.

ОТКРИТОСТ

Боуен свързва по-ниската тревожност в семейството с по-отворена система на отношения, в която членовете поддържат достатъчно емоционален контакт помежду си.

Когато двойките казват, че имат проблем с комуникацията, според този модел комуникацията често е проявление на по-дълбоката позиция, която партньорите са заели във връзката.

Когато тези позиции започнат да се променят, комуникацията също се подобрява.

Във всяка връзка огромно количество емоционална информация се предава без думи, чрез изражението на лицето, жестовете, позата и поведението. Това позволява емоционалната реактивност да бъде задействана почти мигновено, още преди човек съзнателно да е осмислил случващото се.

За отношенията на по-високо ниво е необходима и вербална комуникация. Човек трябва да може да дефинира себе си пред другия, да изрази какво мисли, каква е позицията му и какво избира.

При дистанцирането двамата могат дори да говорят много, но да избягват важните теми. Така привидно има комуникация, а съществените неща остават неизказани. С времето реалната комуникация може почти напълно да изчезне.

При конфликта комуникацията се превръща основно в обмен на емоционална реактивност. Всеки е съсредоточен върху другия, обвинява го и се опитва да му предаде собственото си напрежение. Спокойните позиции от типа „Мисля, че“ изчезват.

При триангулацията комуникацията между двамата се измества към трети човек. Те говорят за него, чрез него или около него. Така директният обмен между партньорите намалява.

При свръхфункционирането и недостатъчното функциониране единият често се превръща в говорещия, а другият в слушащия. Първият съветва, обяснява, поучава и насочва. Комуникацията става еднопосочна.

Добрата комуникация изисква взаимност. И двамата трябва да могат да говорят, да слушат и да останат отговорни за собствените си идеи и позиции.

Авторът извежда четири характеристики на оптималната комуникация. Тя е директна, вербална, взаимна и нереактивна.

Слушането заема половината от този процес. Човек трябва да може да разбере гледната точка на другия, като едновременно с това запази собствената си емоционална стабилност.

Важна част от слушането е способността да се отдели тревожността на говорещия от съдържанието на казаното. Когато човек първо поеме отговорност за собствената си тревожност и я обработи, комуникацията става по-добра. Постоянното разтоварване на тревожността във връзката постепенно я натоварва.

При по-висока диференциация разговорът все повече се основава на мислене. Всеки може да изслуша другия, да проследи мисълта му и да изрази собствената си позиция, без да бъде автоматично задействан от нея.

Комуникацията се превръща и в начин за самоопределяне. Вместо човек да казва на другия какъв е, какво мисли или какво трябва да направи, той говори от собствената си позиция, „Мисля, че“, „Струва ми се“, „Моята позиция е“.

Когато двамата преживяват себе си като отделни и равни АЗове, могат много по-свободно да казват какво мислят и къде стоят по важните въпроси. Те могат да чуят различието, без автоматично да го превръщат в емоционална заплаха.

Трите характеристики, емоционална отделеност, равенство и откритост, са тясно свързани. Работата върху едната постепенно влияе и върху останалите.

Това е идеалът в теорията на Боуен, двама души, които остават отделни АЗове, преживяват себе си като равни и могат да бъдат открити един с друг.

КЪМ ПО-ДОБРИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Според Боуен движението към по-добри взаимоотношения започва с малки стъпки към по-високо ниво на диференциация. Когато една връзка не функционира добре, и двамата участват в създадения модел. Ако единият започне да повишава собствената си емоционална зрялост и да променя начина, по който участва във връзката, постепенно се променя и самата връзка.

Когато двама души са емоционално слети, границите на АЗа лесно се размиват. Човек може да загуби част от себе си или да поеме част от функционирането на другия. Промяната започва с възстановяване на собствените граници и заемане на отговорна позиция във връзката.

Когато единият започне да се диференцира, семейната система обикновено реагира. Тя се опитва да възстанови предишното равновесие. Боуен описва три типични реакции към промяната, послание, че човекът греши, натиск да се върне към старото си поведение и предупреждение за последствията, ако продължи.

Ако човек запази новата си позиция спокойно, без да се защитава и без да контраатакува, реакцията обикновено постепенно намалява.

В книгата е даден пример със съпруг, който започва да мисли повече за себе си, своята кариера и собствените си позиции по важни въпроси. Съпругата реагира с тревожност, гняв и обвинения. Той запазва спокойствие и остава емоционално свързан с нея, без да се отказва от позицията си.

След това напрежението намалява. Самата съпруга признава, че се е опитвала да го върне към стария модел и се радва, че

той не ѝ е позволил да го промени. Връзката преминава към по-ниско ниво на емоционална интензивност и по-високо ниво на диференциация.

Тук се появява една от важните идеи на Боуен. Работата върху взаимоотношенията всъщност е работа върху себе си. Човек няма реална възможност да промени другия. Може да промени собственото си участие в отношенията. Промяната на единия може да стимулира промяна и в другия, но тя не може да бъде изискана, наложена или постигната чрез съветване.

Когато човек работи върху себе си, силните върхове и спадове във връзката постепенно намаляват. За създаването на сливане участват двама, но един човек може да започне процеса по възстановяване на собствения си АЗ.

ДОБРЕ ДИФЕРЕНЦИРАНИЯТ АЗ

Хората с по-висока диференциация имат ясно развити лични граници и вътрешна система за ориентиране. Те имат свои убеждения, ценности, стандарти и приоритети и знаят защо стоят зад тях.

Това не означава твърдост. Те могат да приемат нова информация и да променят позицията си след обмисляне. Решенията им обаче произлизат от вътрешните им принципи, вместо автоматично да бъдат определяни от средата.

Така човек може да каже „не“, когато това е необходимо, и едновременно с това да остане в контакт със значимите хора.

С по-високата диференциация намалява и загрижеността за това какво мислят другите, дали човек е достатъчно обичан и

как изглежда в чуждите очи. Той не губи себе си във връзката и не се нуждае да заема част от АЗа на другия, за да функционира.

Един от въпросите, чрез които човек може да види доколко е загубил себе си във връзката, е колко време прекарва в размисъл за себе си и своя житейски път и колко време мисли за другия човек, отношенията или третия човек в даден триъгълник.

Емоционално зрелият човек има по-голяма способност да избира между чувствата и мисленето. Когато емоциите са силно активирани, ясното мислене се затруднява. Ако човек успее да успокои тревожността, може отново да използва мисленето си при вземането на решения.

С развитието на тази способност той става по-малко реактивен както към емоциите на другия, така и към външните стресови фактори.

ДИФЕРЕНЦИАЦИЯ В РОДНОТО СЕМЕЙСТВО

Според Боуен нивото на диференциация до голяма степен се формира до момента, в който човек напусне родното си семейство. След това той има склонност да пренася научения начин на функциониране в следващите си отношения.

Боуен смята, че и в зряла възраст са възможни постепенни промени. Дори малката промяна в базовия АЗ може да доведе до осезаема промяна в начина, по който човек живее и изгражда отношенията си.

Той поставя силен акцент върху изграждането на индивидуална връзка с хората от разширеното семейство. Според него родното семейство е едно от най-подходящите места човек да разбере собствените си емоционални модели, защото именно там са се формирали ранните начини на сливане, дистанциране, свръхфункциониране, недостатъчно функциониране и участие в триъгълници.

Особено важно е човек да развие отделна връзка с всеки от родителите си. Целта е да може да общува с тях открито, лично и като равен, като запазва собствената си отделеност и избягва критиката, проповядването и въвличането в странични конфликти.

Тази работа не означава човек да се върне при семейството си, за да го променя или да разрешава старите конфликти. Подобен опит може да увеличи емоционалната интензивност и дори да доведе до ново прекъсване. Фокусът остава върху собственото поведение и собственото участие в системата.

КАК ПРОТИЧА ПРОЦЕСЪТ

Първата стъпка е изграждането на индивидуални отношения с членовете на родното семейство и постепенното разпознаване на триъгълниците, конфликтите, дистанцирането и моделите на свръхфункциониране и недостатъчно функциониране.

Когато има прекъсване, целта е постепенно възстановяване на контакта, като човек се учи да остава емоционално по-спокоен вътре в системата.

След това човек наблюдава как протичат емоционалните процеси. Какво задейства напрежението, кой как реагира, как тревожността се предава между хората и кои модели се повтарят.

Колкото по-спокойно може да наблюдава, толкова по-ясно започва да вижда модели, които понякога съществуват в семейството от поколения.

След наблюдението идва планирането. Човек предварително обмисля как иска да участва в познатите ситуации. Когато старият модел се активира, той се опитва да реагира по различен, предварително обмислен начин.

Това е трудно именно защото тези реакции са упражнявани с години и всички членове на семейството автоматично участват в тях.

Когато човек престане да играе обичайната си роля, системата реагира. Може да има критика, натиск, заплахи или увеличаване на напрежението в семейните триъгълници.

Задачата е човек да запази спокоен контакт със семейството, без автоматично да реагира на тези реакции. Постепенно системата се адаптира към новия начин на функциониране.

Един от признаците за напредък е по-голямата неутралност. Човек може да слуша останалите, без веднага да се защитава, напада или влиза в конфликт.

СЕМЕЙНАТА ИСТОРИЯ

Боуен препоръчва да се събира информация за няколко поколения на семейството. Семейната диаграма може да

включва хората, връзките между тях, раждания, смърт, премествания, здравословни проблеми, образование и професии.

Към фактите постепенно се добавя информация за отношенията. Така могат да се открият повтарящи се теми като конфликти, дистанциране, насилие, прекъсвания или силен стремеж към постижения.

Ако контактът с родителите е прекалено емоционално натоварен, човек може първо да изследва по-широкото семейство и да научи повече за живота на родителите си, техните братя и сестри и отношенията между тях.

Когато човек започне да вижда цялата семейна система, причинно-следственото мислене, обвиненията и критиката постепенно намаляват. Появява се по-широко разбиране за това как всеки човек е участвал в системата.

Работата по диференциацията в родното семейство не представлява терапия на останалите членове. Тя не изисква преразказване на старите обиди и конфликти. Фокусът остава върху себе си и върху това човек да започне да функционира по-зряло в отношенията със семейството, от което произхожда.

Според описания в книгата подход промяната в начина, по който човек участва в отношенията със семейството, в което е израснал, може да се отрази и върху начина, по който функционира във всички останали свои отношения.

УПРАВЛЕНИЕ НА ЕМОЦИОНАЛНИЯ АЗ ВЪВ ВРЪЗКИТЕ

Терминът „рефлекс“ е точен, тъй като се случва автоматично и извън осъзнаването, но подобно на рефлекса, емоциите могат да бъдат доведени до ограничено наблюдение и под ограничен съзнателен контрол, точно както човек може да контролира рефлекс на коляното със специфична енергия.

Цитат от Мъри Боуен.

От Фройд насам терапевтите имат един отговор на въпроса „Какво да правя с тези чувства?“. Отговорът е „Да го обсъдим.“ Разбира се, това работи в кабинета за консултации.

Ако човек може да го обсъди с професионален слушател, обикновено ще си тръгне от кабинета, чувствайки се по-добре. Проблемът е, че опитът за управление на чувствата извън кабинета за консултации, във взаимоотношенията, чрез изговаряне на всички чувства, често натоварва връзката с по-голяма емоционална интензивност, отколкото тя може да понесе. Разбира се, може да има моменти, когато е уместно да се обработят чувствата в една връзка.

Ако обаче взаимоотношенията са първостепенна инстанция за чувства, те най-често се сблъскват с проблеми. Може би чувствата се обработват най-добре от индивида в неговата или нейната глава. Това дава нов смисъл на поемането на отговорност за собствените си чувства.

Как точно човек обработва емоционална реакция? Процесът вероятно има поне няколко стъпки.

1. Наблюдение на емоционалното състояние

Отдръпнете се мислено, за да видите и усетите какво се случва вътре. Къде в тялото е болката или напрежението?

2. Успокояване на чувствата възможно най-скоро

„Възможно най-скоро“ може да е само след добър плач, но веднага щом чувството се локализира физически, освободете го физически. Не удължавайте никакъв емоционален интензитет. Поемането на няколко бавни, дълбоки вдишвания, отпускането на мускулите или упражненията може да помогнат за постигане на спокойно емоционално състояние.

Често хората спират да работят, след като се успокоят, но в идеалния случай работата започва тогава. След като човек е спокоен, може да мисли.

3. Мислене

А. Какво е чувството, което е било задействано?

Б. Какъв беше спусъкът? Помощ при определянето на това е поставянето на началото на тревожността във времето. Кога е започнала?

Точно преди началото на тревожността, какво се е случвало? С помощта на този доста щателен подход може да се идентифицира спусъкът.

В. Дали това е спусъкова/чувствена реакция, която е била преживявана преди, с други думи, модел ли е? Ако е така, за какво е този емоционален модел? Отхвърляне?

Състезание или някой от миналото, който е реагирал по този начин? С други думи, реакция на повторение ли е?

Г. Подходяща ли е тази реакция за възрастен в този момент, предвид това конкретно обстоятелство на спусъка?

Д. Ако това не е желана реакция

4. Има ли други опции?

Какви са те? Репетирането на тези други опции в главата е полезно.

5. Повторението на новата реакция в реалния живот, както и в главата, често помага тя да се превърне в по-автоматична реакция.

В крайна сметка тези повторения във взаимоотношенията, на работа, в приятелства и най-важното, в семейството на произхода, ще заменят стария модел на чувстване с нов, по-подходящ и полезен.

Една от основните цели при управлението на себе си във взаимоотношенията е да можеш да бъдеш по-малко реактивен към емоционалните състояния на околните, освен ако, разбира се, човек не избере да реагира. В същото време комуникациите се поддържат отворени и човек остава достъпен за другите. Когато това е възможно, границата на себе си остава непокътната.

Стъпките, които трябва да се предприемат при обработката на чувствата, могат да бъдат обобщени като

• Наблюдавайте емоционалното състояние в себе си и системата, както и спусъка.
• Помислете какво е наблюдавано и как да го осмислим.
• Действайте. Никой модел не се променя само чрез разбирането му.

СПРАВЯНЕ С КРИЗИ

Човешкият феномен е сериозен и трагичен, но в същото време в повечето сериозни ситуации има комичен или хумористичен аспект.

Мъри Боуен, 1971 г.

Всяка връзка преминава през периоди на специален стрес. Това се случва най-вече, когато някой влезе или напусне системата от взаимоотношения, от която основната връзка е част. Примери за този вид стрес са брак, раждане на дете, смърт в семейството или развод.

Те се наричат „възлови събития“. В тези моменти тревожността в системата се повишава. Други видове стрес обаче със сигурност могат да повлияят на взаимоотношенията достатъчно силно, за да се квалифицират като криза.

Кризата се определя като период на бърза промяна, повратна точка, в която индивидуалното функциониране понякога е трайно променено, било то към по-високо или по-ниско ниво. Клиничните доказателства показват, че взаимоотношенията също могат да продължат към по-високи или по-ниски нива на функциониране за много дълго време по време на криза.

Боуен пише за събития, които нарушават семейните системи по следния начин „Равновесието на единицата се нарушава или от добавянето на нов член, или от загубата на член. Интензивността на емоционалната реакция се определя от нивото на функциониране на емоционалната интеграция в семейството по това време или от функционалната важност на този, който е добавен към семейството или е изгубен за семейството.“

Например, раждането на дете може да наруши емоционалния баланс, докато членовете на семейството не могат да се пренаредят около него. Баба или дядо, който идва на посещение, може да промени емоционалните сили на семейството за кратко, но баба или дядо, който идва да живее в дома, може да промени емоционалния баланс на семейството за дълъг период. Загуби, които могат да нарушат семейното равновесие, са физически загуби, като например дете, което отива в колеж, или възрастно дете, което се жени и напуска дома.

Има функционални загуби, като например ключов член на семейството, който става недееспособен поради дългосрочно заболяване или нараняване, което му пречи да върши работата, от която зависи семейството. Има емоционални загуби, като отсъствието на безгрижен човек, който може да разведри настроението в семейството. Група, която се променя от безгрижен смях към сериозност, се превръща в различен вид организъм.

Времето, необходимо на семейството да установи ново емоционално равновесие, зависи от емоционалната интеграция в семейството и интензивността на смущението. Опитът да се накара семейството да изрази чувства в момента на промяната не е задължително да увеличи нивото на емоционална интеграция.

Феноменът „емоционална ударна вълна“ е описан от Боуен като събитие, което може да има ефект върху семейната система за продължително време. „Най-често се случва след смъртта на важен член на семейството, но може да бъде почти толкова тежко след заплашителна смърт. Баба в началото на шейсетте си години претърпя радикална мастектомия поради рак.

В рамките на следващите две години имаше верига от сериозни реакции у децата ѝ и техните семейства. Един син започна да пие за първи път в живота си, съпругата на друг син имаше тежка депресия, съпругът на дъщеря се провали в бизнеса, а децата на друга дъщеря бяха замесени в автомобилни катастрофи и делинквентност. Някои симптоми продължиха пет години по-късно, когато ракът на бабата беше обявен за излекуван.“

Когато тревожността се засили в емоционалната система, тя влияе върху мисленето и поведението на индивидите, които са част от системата, и тяхната адаптивност. Моделите на взаимоотношения, ако има такива, ще са склонни да стават по-интензивни и автоматични. Мисленето е по-трудно в моменти на повишена тревожност, така че хората могат да правят или казват неща, които не одобряват в дългосрочен план.

Гъвкавостта, способността на човек да се адаптира към променящите се обстоятелства, е намалена поради повишената тревожност. Ще са необходими по-големи усилия от обичайното, за да се управляват емоциите му индивидуално и във взаимоотношенията. По време на периоди на необичаен стрес или по всяко време на повишена тревожност, стандартните техники за „намаляване на стреса“, като например по-голямо от обичайното количество физическа и психическа релаксация, са полезни.

Физически отпуснатите мускули облекчават тревожността и насърчават бистротата на ума. Тревожността може да бъде значително намалена чрез физически упражнения и игриви дейности. Това е вярно независимо дали дейността се извършва самостоятелно или с други.

По време на криза никога не изглежда да има достатъчно часове в деня, така че тези дейности трябва да бъдат

специално планирани. Релаксацията и отдихът, колкото и важни да са, трябва да бъдат балансирани с намирането на начини за поддържане на подходяща активност в кризата. Оставането в спокоен контакт с всички смислени взаимоотношения в една система, докато кризата се развива, е активен процес.

Тихото наблюдение, първата стъпка в разбирането на тревожна система, ще има успокояващ ефект. То прави възможно обмисленото разрешаване на кризата.

Нищо обаче никога няма да бъде разрешено, освен ако не се предприемат някакви действия. Мисленето е абсолютно необходимо, но също така е необходимо и действие, основано на мисленето. Действие, основано само на емоцията, от друга страна, обикновено се оказва по-лошо от никакви действия.

По време на криза постоянното, съзнателно усилие за обработка на собствените чувства ще доведе до големи ползи във взаимоотношенията. Това означава да се спре ненужното, безразсъдно изхвърляне на чувства във връзката в полза на навика да се поема отговорност за обработката на собствените чувства и реакции. Това не означава, че другите хора не могат да бъдат прекрасно присъствие по време на криза или че някаква обработка на чувствата не може да се извърши във взаимоотношенията в полза и за двамата души.

По-скоро това е призив за по-разумно използване на връзките по този начин. В края на краищата, значимият друг не може наистина да се справи с чувствата си за друг. Обработката на чувствата, в крайна сметка, трябва да се извърши от самия човек.

Поемането на отговорност за собствените чувства означава да се научим на все по-голяма и по-голяма лекота в обработката на тези чувства. От този процес идва спокойствието,

необходимо за обмисляне на преодоляване на криза. Така че, в период на бърза промяна, индивидуалното и взаимоотношенческото функциониране се променя към по-високо или по-ниско ниво, за постоянно.

Начинът, по който човек се справя с емоционалното си аз по време на криза, дали е способен да наблюдава емоционалния процес в системата, да използва тази информация и да обмисля различни варианти, може да има дълбоко въздействие върху вземането на решения, взаимоотношенията и дали събитието може да бъде използвано, за да издигне аз-а до по-високо ниво на диференциация.

ДЕСЕТ ЗАБЛУДИ, КОИТО МОГАТ ДА РАЗРУШАТ ЕДНА ВРЪЗКА, И ДЕСЕТ НАЧИНА ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА УСПЕХА

„Не бях съгласен с многобройните погрешни тълкувания на теорията за човечеството, но също така никога не съм привърженик на това да се казва на другите в какво трябва да вярват.“

Цитат Мъри Боуен.

Повечето хора внасят няколко погрешни схващания в отношенията си. Ето някои често срещани.

1. „Другият човек ще ме направи щастлив.“

Щастието (и стремежът към него) е индивидуален въпрос. Друг човек може да увеличи или намали щастието на човек, но

основната отговорност за щастието или липсата му остава у самия него.

2. „Мога да променя другия“ (или опит да го направя, който може да звучи като „Ако ти пукаше за мен, щеше да...“).

И двете са сериозни нарушения на границите, които подготвят човек за разочарование. Повечето взаимоотношения не могат да понесат такъв товар. Това могат да бъдат трудни убеждения за отказване, но колкото по-скоро се направи, толкова по-добре ще се развие връзката.

Както при щастието, промяната се постига само от и за всеки индивид.

3. „Един диференциран човек трябва да бъде студен и безчувствен.“

Когато хората са прекарали години, вярвайки, че спонтанното изразяване и обработка на всички емоционални състояния във взаимоотношенията представлява високо ниво на функциониране, те могат да възприемат избора между мислеща и чувствена система като интелектуална защита срещу чувствата. Въпреки това, дори и на най-високите нива на диференциация, може да се направи избор да се върви с чувствената система. Логичният интелектуален процес, такъв, относително свободен от тревожност, е доста различен от нелогичните, непоследователни, интелектуализирани вербализации на човек, чиято мисловна система, слята с емоционалната система, е изпълнена с тревожност.

4. „Мое право е да реагирам от емоциите си на тревожността на партньора си.“

Извинението, което се дава обикновено, е „Твърде е трудно да не го направя“, последвано от „Защо аз трябва да върша цялата работа?“ Реагирането на тревожността с тревожност

води до ескалация, засилване и нестабилност. Опитът вместо това да се видят тревожните състояния на другия и каквото и да прави или казва по време на тях, като емоционален „боклук“ на другия човек може да е по-полезен.

Най-полезно е да се прави мислено това, което се прави с боклука – да се изхвърля!

5. „Тази връзка никога няма да се подобри.“

Ако човек наистина вярва в това, вероятно няма. Но как може да каже? Тъй като всяка връзка може да функционира на по-добро ниво, ако дори един човек в нея се промени, всеки от двамата има силата да променя нещата едностранно по всяко време.

6. „Промених себе си с всичко, което можех, и нещата не са по-добри.“

Да си жив означава да се променяш, така че вероятно не е вярно, че човек е променил с всичко, което може – освен ако не е мъртъв. Въпреки това, двама души никога не се променят едновременно. Ако единият партньор наистина е повишил нивото на диференциация, той ще има повече търпение.

Даването на време на връзката да се приспособи към промените в нивото на зрялост и даването на време на партньора да достигне ново ниво на функциониране може да окаже голямо влияние.

7. Винаги, когато единият „трябва“ да го обсъди или да изрази чувствата си, другият трябва да се съгласи да го изслуша.

Убеждението, че говоренето за чувствата е единственият начин да се чувствате по-добре или вярването, че връзките съществуват с цел обработка на чувствата, е често срещано погрешно схващане. Въпреки че общуването трябва да бъде висок приоритет за всяка добре функционираща връзка, това

отношение оспорва липсата на уважение към границите. Другият има право да не общува по всяко време, точно както човек има право да пита.

Има много начини за промяна на емоционалните състояния. Природата на чувствата е, че те идват и си отиват. Изговарянето им е само един от многото начини за въздействие върху тези състояния и вероятно такъв, който, ако се използва изключително, никоя връзка не може да толерира.

Ако човек може да поеме основната отговорност за обработката на чувствата и да бъде селективен относно това кои чувства да внесе във връзката, връзката ще се подобри.

8. Прекомерната тревога за миналото – вашето собствено или на другия човек – често е пагубна за връзките.

Убеждението, че изразите на вина към родното семейство по някакъв начин помагат на човек да напредне, е особено разпространено. Ако обаче миналото може да бъде оставено в миналото, повечето връзки, особено тези в оригиналното семейство, ще се подобрят.

9. „Ако не ме обичаш както майка ми, не ме обичаш.“

Само един човек някога ще те обича като майка си.

10. „Мога да се откъсна от разширеното си семейство и все пак да имам добри връзки.“

Може да е възможно за някои хора, но прекъсването на родното семейство теоретично би увеличило значително шансовете срещу добрите ядрени семейства или други настоящи взаимоотношения.

ДЕСЕТ НАЧИНА ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА УСПЕХА ВЪВ ВРЪЗКАТА

„Аз-позицията“ определя принципа и действието по отношение на „Това е, което мисля или вярвам“ и „Това е, което ще направя или няма да направя“, без да се намесват собствените ценности или вярвания на другите.

Цитат от Мъри Боуен.

Ето някои типични твърдения, направени от хора, които са използвали успешно идеалите на теорията за семейните системи на Боуен в основните си връзки.

1. „Работата за постигане на собствено емоционално спокойствие и интелектуална обективност ми позволява да мисля по-ясно и по този начин да говоря и действам по-конструктивно, както и да давам осезаем принос към емоционалния климат на взаимоотношенията.“

Не е необходимо да бъдете жертва на емоционалния климат на другите. Да играете пълните си петдесет процента във връзката може да направи климата такъв, какъвто бихте искали да бъде.

2. „Аз съм най-добре във взаимоотношенията, когато мога да наблюдавам себе си в модел на взаимоотношения и да променя ролята си в тях без очаквания към другия.“

Поемането на отговорност за себе си е работа на пълен работен ден за повечето хора. Това е вероятно най-голямата част от работата, която трябва да се свърши във връзките.

3. „Поддържането на контакт, поддържането на индивидуални взаимоотношения с индивидите в моите системи е важно за

мен – това ми осигурява чувство за заземеност, което не изпитвам по никакъв друг начин.“

Хората, попаднали в модела на прекъсване на системата си, се опитват да го продължат още едно поколение. Неизменно те установяват, че този стил на функциониране на взаимоотношенията не работи по-добре за тях, отколкото за предишните поколения. Системата с прекъсвания е интензивна система.

Интензивността с течение на времето ще се превърне в трудности в отношенията.

4. „Няма значение кой осъществява контакта (е инициаторът) или дали един човек осъществява повече от своя дял контакти. Важното е, че те са осъществени.“

Да присъстваш и да се отчиташ, особено в относително прекъсваща система, може да означава, че човек понякога получава усещането, че върши повече от своя дял от работата. Хората, които функционират на по-високи нива, макар и по-спокойни, също са активни системни сили. Така че, ако някой прави повече от другите в дадена система, това трябва да се разглежда като почит към нивото, което е достигнал.

5. „Ако мога да си спомня да търся тревожността зад границите, намесите на другите, мога да бъда по-малко реактивен, управлявайки се по-добре около тях. Те обикновено не са предназначени да бъдат натрапчиви.“

Всяка комуникация, извършена от тревожност, изисква по-добри от обичайното опити за управление на емоционалното аз. Ако другият човек се възприема като тревожен човек, а не като помпозен, властен, арогантен или злонамерен, с него или нея може да се отнасяме по различен начин.

6. „Не е необходимо да поемам емоциите на хората, с които съм около мен. Имам избор.“

С издигането на по-високи нива на диференциация, не само има по-голям избор между мислене и автоматични реакции, но и границите на собственото аз са по-непокътнати. Емоционалните реакции на другите по този начин могат да останат техни. Те не е нужно да стават на другия.

7. „Не е нужно да бъда обичан, харесван, одобряван, приеман или подхранван от околната среда.“

На по-ниски нива на диференциация одобрението на другите може да бъде ориентиращ фактор, но с повишаване на нивото на функциониране става по-важно да е наясно със собственото си вътрешно ръководство. Одобрението и приемането се вземат предвид, но те не са основните мотиватори.

8. „Като се фокусирам предимно върху себе си (мисля за себе си и собствения си житейски път поне 51 процента от времето), обикновено мога да намеря начин да управлявам емоционалното си аз във и извън взаимоотношенията малко по-добре, без да бъда критичен към себе си или да обвинявам някой друг.“

Фокусирането на този невероятен мозък върху функционирането на аз-а, особено емоционалното аз, само по себе си е функция на високо ниво, в която необичайно успешните хора са много добри. Всеки може да се усъвършенства в това с практика.

9. „Важните решения за взаимоотношения, ако се вземат спокойно и обмислено, обикновено издържат проверката на времето по-добре от тези, които импулсивно отдавам изцяло на чувствата.“

Клиничните доказателства показват, че тези, които управляват живота си предимно в света на чувствата, вземайки решенията си според това как се чувстват, а не чрез внимателен, обективен мисловен процес, живеят в свят на хаотични взаимоотношения.

10. „Работя в посока на по-малка нужда от заедност. Действайки по принцип, мога да избера другарство и съвместни групови усилия, когато това е най-доброто използване на жизнената ми енергия.“

На високи нива на диференциация хората могат да бъдат щастливи във или извън взаимоотношенията. Те са пълноценни и не се нуждаят от други, за да ги завършат. Може би отчасти поради липсата на нужда от тях, техните взаимоотношения функционират по-добре.

Те имат повече енергия да правят това, което използва най-добре техните таланти и способности, докато допринасят за света.

ЖИВОТ ОТВЪД ТЕОРИЯТА

„Целта е да се издигнем над емоционалната сплотеност, която ни свързва всички.“

Цитат Мъри Боуен

Винаги, когато принципите на теорията за семейните системи се прилагат и хората започват да работят върху това как функционират емоционално, както като индивидуалности, така и във взаимоотношенията, промяна се наблюдава в

повече от една област от живота им. Докато работят за повишаване на нивата си на емоционална зрялост, те откриват, че са по-способни да се справят със себе си в много ситуации. Всичките им взаимоотношения започват да функционират по-добре.

Тъй като взаимоотношенията функционират по-добре и хората се освобождават от предишни нива на дистрес във взаимоотношенията, те често откриват, че имат повече яснота и посока за постигане на целите. Има повече енергия на разположение за живота като цяло.

Поддържането на смислени взаимоотношения със собственото семейство на произход изглежда поражда емоционална „заземеност“ или спокойствие. Това е вярно дори когато това семейство е въвлечено в доста бурни емоционални модели. Степента, до която човек може да се отдръпне от семейните емоции и все пак да остане свързан с индивидите в системата, ще се превърне във важен определящ фактор за успеха на индивида.

Фактите, които човек научава за себе си в това семейство, и използването на тези факти за по-нататъшно емоционално съзряване ще повлияят на всички взаимоотношения към по-добро.

Боуен заявява: „Това, което се създава в една връзка, може да бъде променено в една връзка.“ Няма нужда да се прави триъгълник, да се дистанцира от него или да го прекъсва. Всяка работа, която човек върши върху себе си в една връзка, ще се отплати и в другите.

Работата в семейството на произход не само помага за функционирането в семейството на произход, но и в ядреното семейство, на работното място и в приятелствата. По същия начин, ако човек се ангажира да се справи малко по-добре в

отношенията на работното място, скоро ще открие, че работата там също се е отплатила в по-добри семейни отношения. Животът е учене и наученото в една връзка може да се приложи и към други.

Приятелства

Теорията твърди, че триъгълникът, емоционална конфигурация от три лица, е молекулата или основният градивен елемент на всяка емоционална система, независимо дали е в семейството или в друга група. Триъгълникът е най-малката стабилна система за взаимоотношения. Мъри Боуен, 1976

Приятелството може да е идеалната парадигма за всички взаимоотношения. Много проблеми, често срещани в по-интензивните взаимоотношения, се случват по-рядко или изобщо не се случват в приятелствата. Ако всички взаимоотношения можеха да се управляват по-скоро като приятелства, много трудности в тях биха могли да бъдат избегнати.

Защо взаимоотношенията между приятели следват по-плавен ход от взаимоотношенията между родители и деца, работодатели и служители и дори любовници?

Едно възможно обяснение може да бъде, че в приятелството се запазва чувството за игра, което осигурява релаксация и намалява емоционалната интензивност и последващата тревожност, присъстващи във връзката. Когато тревожността е по-ниска, всеки човек може да поддържа равенство, откритост и по-лесно да отделя границите си. Следователно, ако човек може да мисли за деца, съпрузи или родители като за наши приятели, какви разлики биха се открили в тези взаимоотношения?

Какви корекции трябва да се направят, за да се премине към парадигма на приятелство във всички взаимоотношения?

Приятелите са част от личната емоционална система на човек, система, различна от семейството, която се разширява и задълбочава с течение на годините. Системата от приятели на човек ще има свои собствени характеристики на емоционалната система, които ще функционират по-добре и по-смислено с течение на времето, ако човек непрекъснато се стреми към диференциране на себе си.

В изключителните взаимоотношения между приятели откритостта и наличността не преминават към задушаваща индивидуалността заедност. В идеалния случай приятелите се отнасят един към друг като към равни. Въпреки че системите за приятелство често се наричат системи за „подкрепа“, простият термин „система за приятелство“ може да бъде също толкова полезен, тъй като терминът „подкрепа“ предполага заемане и даване на себе си.

Тоест, ако човек мисли за себе си като нуждаещ се от подкрепа, той се поставя в нефункционираща позиция. Приятелствата ще продължат само когато приятелите са на едно и също ниво на диференциация. С течение на времето, тъй като приятелствата стават емоционално значими взаимоотношения, всички концепции, които се отнасят за емоционално значимите взаимоотношения, влизат в действие и в значимите приятелства.

Възможно е да се появят същите модели в зависимост от нивата на диференциация на партньорите, техните семейни модели и техните братски позиции. Същите принципи могат да се използват, за да се намери изход от тези модели и те да бъдат променени. С нарастването на емоционалната зрялост човек става по-привлекателен за другите, печели повече уважение и по този начин може да има повече приятели.

Също така, с повишаване на нивото на диференциация, приятелите също са склонни да бъдат на по-високо ниво. Обратно, ако нивото на диференциация се промени, дори малко, някои приятелства могат да бъдат загубени поради развиващото се неравенство. Изследването, проведено от д-р Уолтър Томан върху позицията на братята и сестрите, е изключително ценно за обяснение и прогнозиране на предпочитанията за приятелство.

С достигането на по-високи нива на диференциация позицията на братята и сестрите е по-малко определяща и приятелствата могат да бъдат по-лесно поддържани с хора от всякаква позиция на братя и сестри. Въпреки че хората, които са откъснати от семействата си, често могат да постигнат значителен напредък, работейки върху диференциацията на себе си чрез система за приятелство, те като цяло ще бъдат много по-успешни, ако работят вместо това върху ограниченията, които съществуват в тяхното семейство на произход. Ако обаче повечето или всички членове на семейството вече не са живи, възможно е да се постигне известен успех в повишаване на нивото на диференциация, като се работи върху него в система за приятелство.

Любовни взаимоотношения

В общи линии взаимоотношенията между хора са такива, в които двама души могат да се свързват лично един с друг, без да говорят за другите (триангулация) и без да говорят за безлични неща. В крайния смисъл никой никога не може да разбере напълно какво представляват взаимоотношенията между хора, тъй като качеството на всяка връзка винаги може да се подобри. На по-практично ниво взаимоотношенията между хора са между двама сравнително добре диференцирани хора, които могат да общуват директно, със

зряло уважение един към друг, без усложненията, характерни за по-малко зрелите хора.

„Усилията да се работи за изграждане на взаимоотношения между хора подобряват системата за взаимоотношения в семейството и са ценно упражнение за самопознание.“

Цитат Мъри Боуен.

Как е възможно да мислиш през по-голямата част от книгата за връзките и рядко да използваш думата „любов“? Любовта е интересна дума. Хората си мислят, че знаят какво имат предвид под нея, но проблемът е в дефинирането на любовта и приемането, че всички използват едно и също определение.

Вероятно това е една от най-двусмислените думи в нашия език поради емоционалното ѝ натоварване със стари модели, които всеки човек конкретно ѝ приписва. В кабинета за консултации хората изразяват разочарованието си от опитите си да разберат какво е любовта повече, отколкото при която и да е друга дума. Друг проблем с използването на думата „любов“, когато се опитваме да бъдем възможно най-конкретни и обмислени относно връзките, е нейната емоционално зареждаща стойност.

Доколкото емоционално зареденият език се използва в мисленето, мисленето ще бъде емоционално основано, вместо рационално и логично, така че резултатът от мисленето е по-малко надежден. Любовта се използва като причина да останем заедно, а липсата на любов като причина за прекратяване на връзка. Този начин на мислене се среща най-често при хора, които живеят живота си, основан повече на емоции, отколкото на мислене или вътрешно напътствие от принципи.

Теорията на Боуен, в стремежа си да пренесе изучаването на човешкото поведение в сферата на науката, се придържа към обективни, наблюдаеми факти. Любовта, като субективно понятие, е трудно, ако не и невъзможно, да бъде внесена в тази сфера. Следователно понятието „любов“, което генерира повече топлина, отколкото светлина, е изключено от теорията по някои основателни причини.

Емоциите, разбира се, са важни при чифтосването. Как би могло да има чифтосване без тях? Именно емоционалната страна на процеса на чифтосване е възхвалявана, сонетизирана и лиризирана.

Любовта се чувства толкова добре. Но често една интензивна „любовна“ връзка може да доведе до истинска джунгла от несигурни емоционални състояния.

В тези моменти един задълбочен и съдържателен пътеводител през джунглата е добре дошло допълнение към текстовете и сонетите. Теорията е била такъв пътеводител за мнозина. За да могат взаимоотношенията да се измъкнат от интензивното влакче на ужасите на възходи и падения, за което толкова често се съобщава, ще трябва да се включат както мисълта, така и чувствата.

Ако интензивните привличания можеха да спрат преди сексуалността и да се насладят на насладите на „отделно, равноправно и открито“ приятелство за продължителен период, възможно ли е тези интензивни връзки да имат по-голям шанс за дългосрочен успех? При тези условия хората биха имали повече шанс да изследват водещите принципи по замислен начин, да научат дали е възможно да мислят независимо в компанията на другия и да видят дали е възможно дългосрочно приятелство, на което трябва да се основават всички солидни взаимоотношения. Би било възможно да се види дали емоционалната система, която

предстои да бъде развита, ще бъде във взаимна полза за участващите и за по-нататъшното изграждане на личността.

Двойките често вярват, че проблемът им е сексуален. Сексуалните терапевти обаче установяват, че най-големият процент от проблемите, с които се сблъскват, са проблеми във взаимоотношенията. Тоест, ако взаимоотношенията бяха по-равномерни, сексуалните проблеми щяха да изчезнат.

Семейните терапевти често правят същото откритие. Докато хората се учат на нов начин на общуване, който им позволява да мислят спокойно заедно, като всеки управлява по-добре собственото си емоционално аз с течение на времето, проблемите във взаимоотношенията стават разрешими, включително сексуалните.

Означава ли това, че идеалните взаимоотношения не са интензивни и изпълнени с интензивна любов? Вероятно не, но може да означава, че интензивността, когато е налице, ще бъде избрана и дори до известна степен контролирана, вместо да бъде позволена да виктимизира и доминира във взаимоотношенията. В идеалния случай, ако по-емоционално неутралният етап на приятелство можеше да продължи много по-дълго, отколкото често се случва, двойките биха могли да изградят по-солидна основа на взаимоотношенията, върху която да основават своите интензитети.

Ако по-късно те решат да бъдат интензивно емоционални и сексуални един към друг, чувствата и сексът биха били израз на солидна връзка, изградена с течение на времето.

При високи нива на диференциация се предполага, че любовната връзка би се развила бавно и спокойно, от взаимно привличане в активно, работещо и дълготрайно приятелство. Приятелството би могло да се поддържа, дори ако интензивната емоционална част от връзката се окаже

нетрайна. При високи нива емоциите биха били избирани по-често, вместо да диктуват ситуацията.

Спонтанността би могла да бъде позволена, просто би имало повече избор. Тъй като границите са относително отделни, връзката няма да бъде обект на емоционално изостряне, ескалация и търговия с аз-а. Равенството не би било проблем, то просто би се предполагало и присъствало във всички действия и комуникации.

Откритостта би била даденост и основен инструмент за решаване на проблеми, ако възникнат. Многократно е казвано, че способността да обичаш се основава на способността на човек да обича себе си. Какво е значението на любовта към себе си?

Хората често имат проблем да мислят как да обичат себе си. И все пак те могат лесно да фантазират любов с друг човек. Възможно е любовта към себе си да включва продължителна връзка със себе си, която е всичко, което човек би искал да бъде с другите.

Това включва избиране на някои внимателно обмислени водещи принципи за това как човек мисли за себе си и превръщането им в част от основното аз. Често депресираните или суицидни хора мислят много несправедливо, наказателно и дори насилствено към себе си. Когато линията на мислене се изследва, те признават, че ако беше насочена към някой друг, биха сметнали тази линия на мислене за неподходяща, нелогична и непродуктивна.

Те не са се приели в човешката раса. Ако можеха да мислят за себе си със същите принципи, които използват към другите, проблемът щеше да бъде решен. Те щяха да бъдат на пътя към принципен начин на съществуване със себе си.

Тогава какво е любовта? В крайна сметка, какво означава да обичаш някого? Възгледът за любовта, произлизащ от теорията за семейните системи, е напълно различен от всеки друг възглед.

Може би това е освежаващ възглед, който е в контраст с възгледа, представен по телевизията, във филмите и в културата като цяло. Да бъде най-любящ човек може да бъде, едновременно и най-трудният начин на съществуване, изискващ най-доброто от себе си. Една любяща връзка изисква усилия да се има предвид голямата картина, процесът, системата и принципите на човек.

Изисква се усилие да се поддържат добре поддържани и непокътнати границите на човек. Трябва да се работи за равенство и откритост. Ако човек обича, ще бъде обичан, но не през цялото време.

Може би най-висшата форма на любов е, въпреки цялото емоционално вълнение от заедността, просто да можеш да поддържаш отделност, която се фокусира върху това да бъдеш най-доброто от себе си и да го дефинираш, като същевременно оставаш в спокоен, замислен и смислен контакт с другия, приемайки усилията на другия да бъде най-доброто от себе си, което може да бъде с течение на времето.

Връзки между родители и деца

„Енергията, фокусирана върху детето, е дълбоко вкоренена и включва пълния спектър от емоционални ангажименти от най-положителните до най-негативните. Колкото по-висока е тревожността у родителите, толкова по-интензивен е процесът.“

Цитат Мъри Боуен

Да бъдеш родител може да е най-трудната, най-тревожно предизвикващата и най-важната роля в живота. Но теорията може да предостави важни насоки за задачата. Тъй като е възможно да се повиши нивото на диференциация, е възможно до известна степен да се намали потокът от недиференциация към следващите и бъдещите поколения.

Да имаш връзка с всяко дете е жизненоважно. Въпреки че това може да изглежда елементарно, изненадващо е колко често родителите нямат реална връзка с потомството си, въпреки факта, че може да има много взаимодействие или фокус. В големи или много заети семейства този привидно очевиден принцип трябва да бъде приоритетен и времето за всяко дете трябва да бъде планирано.

Клиницистите виждат значителни проблеми при децата или тийнейджърите, които бързо се променят, когато единият или двамата родители намерят време за лична връзка с тях. Както всички взаимоотношения, идеалната връзка родител-дете се характеризира с равенство, отделност и откритост. Как може връзката между възрастен и дете или бебе да бъде връзка на равни?

Въпреки че те не са равни по силни страни и умения, родителят може да се отнася към детето като към равен по потенциал и по основна човечност. Автоматичната поза „правене за него“, която инвалидизира детето, като играе на неговите слабости, ще бъде намалена. Позицията на сътрудничество с детето ще бъде норма, вместо свръхфункциониращa или съревнователна.

Тази поза ще бъде върната по същия начин от детето с течение на времето. Взаимното уважение между родител и дете се насърчава, когато се спазват отделните граници на всяко „аз“.

Ненарушените граници означават по-малко автоматична реактивност.

Ако единият е тревожен, другият може да избере да запази спокойствие. Ако някой в семейството работи върху подобряване на границите на себе си и уважава границите на другите, останалите в семейството постепенно, а понякога и доста бързо, ще направят същото. По този начин става по-малко вероятно тревожността да се задържи или да се фокусира върху който и да е член на семейството.

Самото ясно съзнание за границите прави по-вероятно те да бъдат разработени и уважавани.

Отворената комуникация със следващото поколение, когато се ръководи от теорията на Боуен, се различава от това, което обикновено се застъпва и практикува. Често насърчаваната загриженост за чувствата липсва. Въпреки че разбирането на чувствата на другите произтича от добре развито разбиране на собствените емоционални системи, както вътрешни, така и външни спрямо самия себе си, може спокойно да се предположи, че всеки индивид е способен и адекватен на задачата да обработва собствените си чувства.

Ако човек уважава границите във взаимодействията си, не е необходимо винаги да проверява чувствата на другия – ще има по-малко намеси и следователно по-малко тревожност. Също така, в такава система човек е напълно свободен да дефинира чувствата си към другия, ако това е важно, знаейки, че той няма да стане прекалено реактивен в резултат на това. Така че, въпреки че чувствата се разпознават, не е необходимо родителите и децата да прекарват толкова време във външна обработка на чувствата в системата на взаимоотношенията си.

Откритостта във вербалната комуникация с деца предполага готовност да им се дефинира собственото мислене. Не бива да

се приема за даденост, че потомството знае какво мисли човек. Често терапевтите питат родителите дали някога са казвали на децата си това, което току-що са казали на терапевта си.

Много често родителите отговарят: „Те знаят какво мисля!“ Но може и да не е така. Човек често не се дефинира спокойно и ясно на децата по начин, който им позволява да чуят. Говоренето се прави за себе си и само за себе си.

Напълно е възможно родителят ясно да дефинира собствените си принципи на следващото поколение – принципи, които са внимателно изработени от опит и размисъл – без да им казва какво да правят. Тоест, родителят може да дефинира себе си, като същевременно уважава границите и правото на хората да се различават и да бъдат различни. Често изглежда, че родителите са неохотни да говорят за това, в което наистина вярват, или да казват това, което наистина мислят.

Но това е, в края на краищата, част от това да бъдеш себе си и е много полезно за децата, дори когато не го виждат съвсем по начина, по който го правят родителите. С отворена комуникация децата ще имат предимството да растат около себе си. Дистанцията не се превръща в проблем.

Тъй като растящите деца и тийнейджъри стават по-артикулирани, е от изключителна важност родителите да поемат ролята на заинтересован слушател понякога. Слушането е умение, което много родители, за съжаление, никога не научават. Но как децата ще станат умели да определят своите мисли с думи, ако никой никога не ги слуша?

Фокусирането върху себе си през по-голямата част от времето и добре функциониращите брачни отношения изключват фокуса върху детето. И въпреки че тревожността ще се движи

по триъгълници, докато хората живеят в семейства, ако се поддържат отворени индивидуални връзки, като всяко аз полага усилия да дефинира себе си и никой друг, ще има по-малко жертви на емоционалния процес в семейството. Ако дете в едно семейство започне да привлича непропорционално много внимание, може да се предположи, че тревожността, която е редно да се отнася между съпрузите, не е била решена между тях.

Когато фокусът върху детето намалее, брачният проблем се появява и може да бъде решен. Ако обаче, вместо да бъде разрешена от съпрузите, брачната тревожност се движи по триъгълниците на семейната система, тя може евентуално да се съсредоточи върху едно от децата. Да бъдеш център на тревожен фокус гарантира висока степен на тревожност у този човек и евентуално ще се появят симптоми – физически, психически, емоционални или социални.

Симптомите на фокусираното дете включват слаби постижения в училище, училищни фобии, депресия, хиперактивност, психоза, зависимости, проблеми с взаимоотношенията с връстници, бунтарство и много други. Ако родителите работят върху проблема във взаимоотношенията между тях, детето или тийнейджърът ще реагират с намаляване или изчезване на симптомите. Освободено от тревожността, която е задушавала личния му напредък, детето е в състояние да продължи процеса на развитие на себе си.

Дори когато родителите работят много усилено върху своята част от проблема, симптомите на фокусираното дете понякога ще се появят отново. Това може да се дължи на това, че фокусът върху детето е стар модел, с който няколко членове на семейството са живели в продължение на значителен период от време. Моделираното поведение се променя бавно.

Но всеки път, когато симптомите се появят отново, те са по-слаби и по-кратки. Ако родителите могат да се придържат към курса, както със себе си, така и помежду си, проблемите на детето в крайна сметка ще намалеят значително или ще изчезнат напълно. Тревожният, тревожен фокус се заменя от уверения интерес на родителите към детето – отношение, което оставя житейските проблеми на детето да ги реши.

Често това е и отношение, което родителите са имали през цялото време към други деца в семейството, които се справят по-добре. Когато родителите приемат сериозно идеята за диференциране на себе си във всички емоционални системи, в които участват, изясняване на границите, мислене и действие по принцип, всеки в емоционалната система печели, особено подрастващите деца. След развод е важно двамата родители да постигнат емоционален неутралитет един към друг възможно най-скоро, преодолявайки всякакво прекъсване, което може да се е развило по време на бракоразводния процес.

Изненадващо е какво е направено в някои семейства в това отношение. Докато новите съпрузи, които се женят повторно, понякога могат да представляват първоначален проблем за отношенията между двама бивши съпрузи, бившите съпрузи могат да имат продължаваща връзка, която новите съпрузи с времето ще приемат. Може да се очаква децата в разведено семейство да се справят с развода също толкова добре, колкото и самите родители.

Дори при развод, фокусът върху детето не е добро решение на проблемите, създадени от емоционалния процес в семейството. Въпреки че моделът на фокус върху детето е най-често срещаният в отношенията родител-дете, е възможно родителите и техните деца да заемат всяка от позите във

връзката. Те могат да бъдат дистанцирани, да не общуват или дори понякога да се откъснат.

Те могат да бъдат конфликтни – открито да се карат помежду си или да се борят с проблеми, свързани с конформизъм или бунт. Както родителят, така и детето могат да бъдат в позиция на свръхфункциониране или недостатъчно функциониране. А тревожността винаги се движи около триъгълниците на семейството.

По-доброто разбиране на триъгълниците означава по-добро справяне с тях.

От всички наследства, които един родител може да даде на децата, най-доброто е това да повиши собственото си ниво на диференциация възможно най-високо в едно поколение. Ако това е родителският фокус, децата автоматично ще функционират по-добре.

Развод

„Този, който бяга се нуждае от емоционална близост, но е алергичен към нея заблуждава се, че постига „независимост“. Колкото по-интензивни са прекъсванията с родителите му, толкова по-уязвим е той към повтаряне на същия модел в бъдещи връзки. Той може да има интензивна връзка в брак, който вижда като идеален и постоянен в момента, но моделът на физическа дистанция е част от него. Когато напрежението в брака се увеличи, той ще използва същия модел на бягство отвън.“

Цитат Мъри Боуен.

Когато привидно умиращи семейства започнат да работят с принципите на теорията за семейните системи на Боуен,

разводът често става ненужен. Освен ако човек не работи върху преместването на функционирането си на по-високо ниво, разводът вероятно няма да реши нищо. Същата незрялост и моделирано функциониране ще намерят начини да се разрешат в последователност от връзки, не по-добри или по-лоши от старите.

Ако обаче се случи развод, теорията може да покаже пътя, докато се преминава през него. Поддържането на собствената тревожност ще помогне за ясно мислене, което е от съществено значение във всяка криза. Осъзнаването на бързината, с която се образуват триъгълници между семейства, партньори, деца, юридическа професия и съдилища, е от основно значение за управлението на емоционалното аз през такъв период.

Виждането на голямата картина чрез опити за системно мислене може да разреши много дилеми. Наблюдението на емоционалния процес може да помогне да се държи човек настрана от него и да се придържа към правилния път. След развод често е полезно да се възстанови емоционално неутрален контакт с разведения партньор възможно най-скоро, ако е бил загубен по време на съдебния процес.

Ако това може да се направи и продължи с течение на времето, скръбта и опустошителната депресия, които често следват развода, често се облекчават. Тази депресия обаче може да се засили от ефектите на прекъсването на връзката. Избягването на прекъсването на връзката е особено важно, ако има деца.

Ако двамата родители могат да запазят емоционално спокойни отношения, децата ще се възползват много. Това е в контраст с онези взаимоотношения, където хроничният конфликт, конкуренцията или прекъсването на връзките са правило. Г-жа А останала откъсната от бившия си съпруг три години след развода си, с изключение на необходимите

комуникации относно графика за посещения на четиригодишната им дъщеря.

Г-жа А била депресирана. Дъщеря ѝ била манипулативна и учителката ѝ отбелязала, че има проблеми с лъжите и удрянето на други деца. След това г-жа А, след като научила някои принципи на взаимоотношенията, решила да опита за по-отворени и сътрудничещи отношения с бившия си съпруг.

В началото на усилията си той бил подозрителен към промяната в отношението ѝ, но тя настоявала. Вместо автоматично да реагира негативно, когато той помолил за промяна в посещенията, тя се опитвала да се съобрази, когато е било възможно. Ако имало проблем с дъщеря им, вместо да се разстройва и да го пази в себе си, тя, след като се успокоила и замислила, обяснила какво мисли на бащата на дъщеря си, питайки го какво мисли, използвайки го като ресурс.

Не само двамата разведени родители с времето открили, че две глави могат да бъдат по-полезни от една при обмислянето на проблем около поведението на дъщеря им, но след няколко месеца г-жа А успяла да види, че връзката между нея и бившия ѝ съпруг е на много по-добро ниво. В резултат на това г-жа А отбелязала по-малко депресия в себе си. Тя също така отбелязала, че връзката ѝ с дъщеря ѝ е много по-добра, тя можела да бъде по-скоро родител, вместо да се колебае между шеф и брат/сестра.

Поведенческите проблеми на дъщеря ѝ намалели. Много семейства са свидетелствали за емоционалното облекчение, което изпитват, когато се свържат и поддържат връзки с бивши съпрузи. След като връзката се възстанови след обичайното прекъсване, представлявано от развода, работата за разделяне на границите, откритостта и равнопоставеността стават важни тук, както и в други връзки.

Децата на разведени, които имат достатъчно късмет единият родител да работи по този начин, често показват положителните ефекти.

Самотният живот

„Степента на неразрешена емоционална привързаност към родителите се определя от степента на неразрешена емоционална привързаност, която всеки родител е имал в собственото си семейство, начина, по който родителите му са се справили с това в брака си, степента на тревожност по време на критични периоди в живота и начина, по който родителите са се справили с тази тревожност. Детето е „програмирано“ в емоционалната конфигурация много рано в живота, след което количеството неразрешена емоционална привързаност остава относително фиксирано, с изключение на функционалните промени в родителите. В общи линии, количеството тревожност е сравнително равно на степента на неразрешена емоционална привързаност в семейството.“

Цитат Мъри Боуен.

При високи нива на диференциация хората могат да се чувстват комфортно във или извън връзки. Много малко хора нямат никакви връзки, въпреки че може да са необвързани. Ако се огледат, животът е пълен с възможности за връзки.

Почти всеки има разширени семейни връзки, приятелства и работни взаимоотношения, всички от които могат да се възползват от работата върху себе си във връзката. Ако тези взаимоотношения се приемат като лични предизвикателства, те могат да се превърнат в очарователни проекти за

диференциацията на личността. Продължаването с тази работа намалява дискомфорта от липсата на основна връзка.

Необвързаните хора имат прекрасна възможност да развият най-важната от всички взаимоотношения, връзката със себе си. Да бъдеш необвързан дава възможност на човек да работи върху развитието на своята индивидуалност без разсейване и риск от сливане в интензивна връзка. Навигирането в необвързан начин на живот, основано на принципи, произтичащи от концепцията за диференциация на личността, води до много различен житейски път от това, което често се вижда.

Точно както женените хора може да се наложи да работят, за да запазят индивидуалността си фокусирана сред заедността в живота си, така и необвързаните хора понякога трябва да работят, за да осигурят достатъчно взаимоотношения, за да изпробват своята индивидуалност. Защото само във връзка с емоционалната си система човек може да диференцира личността си. Системите за приятелство стават изключително важни за необвързаните хора.

Системата от приятелства осигурява част от емоционалната основа, която животът в нуклеарно семейство осигурява, и може, за необвързаните хора, да стане по-интензивна поради липсата на нуклеарно семейство. В този случай всички принципи на взаимоотношенията стават особено важни като насоки.

Професионални взаимоотношения

„Термини като „хора“, „човек“ и „член на семейството“ замениха термина „пациент“. Диагнозите бяха избягвани, дори в личното мислене на терапевта. По-трудно беше да се заменят понятията за „лечение“, „терапия“ и „терапевт“ и да

се промени всемогъщата позиция на терапевта спрямо пациента.

Термини като „ръководител“, „учител“ и „треньор“ вероятно най-добре предават конотацията на активен експерт, който тренира както отделните играчи, така и отбора по най-добрия възможен начин.“

Цитат Мъри Боуен.

Връзката професионалист/клиент е изложена на риск за всички модели на взаимоотношения, но по самата си природа е особено уязвима към модела на реципрочност „свръхфункциониране/недостатъчно функциониране“: Единият човек „моли за помощ за проблем“; другият е обучен да помага. Какво е свръхфункциониране в професионалната ситуация? Как може професионалистът да се свързва с хора, които имат проблеми, без да „свръхфункционира“?

Проучване на 15 души, пристрастени към лекарства, отпускани с рецепта, научи автора много за професионалните взаимоотношения. Пристрастените хора първоначално изглеждаха безпомощни, безнадеждни и неспособни да се справят без лекарствата си. Те бяха в поза на недостатъчно функциониране в основните си взаимоотношения и бяха дублирали модела с личния си лекар, който, в опит да бъде полезен, им предписа лекарството.

Установено е, че тази поза на взаимоотношенията е повторение на поза на взаимоотношения от ранен живот. Наблюдаваните поведения на недостатъчно функциониране включват хленчене, плач, представяне на себе си като неадекватен, безнадежден или затворен в ъгъла без избори. Някои от свръхфункциониращите поведения на лекаря или консултанта са били съветване, прекомерно обучение (знание

какво някой друг трябва да мисли), проповядване (знание какво някой друг трябва да направи) и прекомерна помощ (до степен на свръхпредписване).

Идеалната връзка между професионалист и клиент може да бъде описана по същия начин като всяка идеална връзка: отделна, равноправна и отворена. Ако професионалистът е наясно с емоционалните граници на себе си и се е упражнил да живее в тях, емоционалният неутралитет ще бъде по-лесен. Докато клиентът може да търси интензивно слята връзка, в която той или тя е в нефункционираща позиция, професионалистът, който познава моделите на взаимоотношения, може да им се противопостави.

Професионалистът може също така да знае за собствените си склонности към свръхфункциониране. Това всъщност може да е било мотивация при избора на професия. Познаването на тенденциите в процеса на взаимоотношения в самия него може да бъде предимство при научаването да се справя с тях.

В идеалния случай, професионалистът може да се асоциира със способностите на човек и да ги насърчава, като се фокусира върху това, което е правилно с хората: техните силни страни и тези на техните семейства. Представянето на пристрастените пациенти като безнадеждни, безпомощни и слаби беше от любопитно взискателен характер, който всъщност противоречеше на огромна сила. Когато е възможно професионалистът да види и да се свърже със силата и способностите на човека, връзката професионалист/клиент е на път да се превърне във връзка на равни.

Как може един професионалист, експерт, да се свърже с клиент като с равен? Всъщност, притежаването на умения, обучение или знания не е задължително да създава неравностойна ситуация в човешката среща, както и носенето

на различни дрехи. Основното равенство като хора може да бъде разпознато, признато и прието от професионалиста.

Откритостта в професионалните взаимоотношения е необходима за тяхното оптимално функциониране, независимо дали е в сферата на медицината, медицинските сестри, терапията или правото. Колкото по-тревожен е клиентът, толкова по-трудно е да слуша, но това остава едно от най-важните умения, които всеки професионалист може да развие. Професионалните отговори се основават на мислене, а не на емоции, ако искаме взаимоотношенията да бъдат продуктивни в задачите, които са им възложени.

Откритостта не е в полза на професионалиста, който използва жаргон – думи, специфични за неговата или нейната дисциплина – които клиентът не разбира. Както бе отбелязано по-рано, ефективната комуникация ще съществува само до степента, в която не съществуват модели на взаимоотношения. Ако се избегне капанът на свръхфункционирането, други модели могат да застрашат процеса, освен ако човек не работи върху собствената си диференциация.

Дистанцията може да се прояви под формата на това, че професионалистът става неактивен в работата, не отговаря на телефонни обаждания или е неясен. Конфликтът с клиент може да се прояви в стил на комуникация на идеи или в чести разногласия. Триъгълните спорове могат да бъдат бързи и автоматични, когато други членове на семейството или агенции са въвлечени.

Прекъсване може да възникне, когато съдържанието или процесът на професионалната работа не се обработват експертно. Както във всяка друга връзка, прибягването до един модел на взаимоотношения, за да се отървем от друг, не решава нищо, въпреки че е доста универсална и автоматична

човешка реакция. Въпреки това, когато принципите на теорията на взаимоотношенията са разбрани и използвани, особено когато професионалистът работи върху постигането на по-високо ниво на диференциация на себе си, управлението на емоционалното аз на професионалиста става по-ясно фокусирано.

Взаимоотношения на работното място

„С една безлична теория, това просто означаваше, че фокусът винаги е бил върху себе си, вместо върху другия. Това се използваше постоянно във всички административни системи. Когато имаше конфликт или дисхармония в работната система в Джорджтаун, това просто означаваше, че азът е играл роля и ако азът промени своята роля, другите автоматично биха променили своята роля.

Моделът е работил добре през годините.“

Цитат Мъри Боуен.

Основният акцент на работното място е върху компетентността за завършване на работата. Трудността в системата на взаимоотношенията на работното място обаче често означава, че личната компетентност и ефективност страдат, пречейки на производителността. Лошо функциониращите междуличностни отношения на работното място пречат на работните резултати и може би причиняват повече стрес от всеки друг отделен фактор.

Принципите относно взаимоотношенията се прилагат на работното място, както важат и за всяка друга система от взаимоотношения. Когато хората прекарват значителна част от времето заедно, както със сигурност правят по време на

работна седмица, те изграждат емоционална система от взаимоотношения, много подобна на тази в семейството. Емоциите преминават от един човек на друг и се образуват триъгълници заедно с другите модели на взаимоотношения, наблюдавани в семейната система.

Колкото по-добро е качеството на взаимоотношенията на работното място, толкова по-добро е качеството и количеството на самата работа. Самите работни системи функционират на различни нива на диференциация, в зависимост от нивата на зрялост на техните лидери, а също и от нивото на всеки индивид в системата. Колкото по-високо е нивото на диференциация на индивидите в работната система, толкова по-ефективно ще работи тя и толкова по-продуктивна ще бъде.

Проблемите във взаимоотношенията между лидерите на работното място могат и често се случват, да се филтрират надолу през системата посредством триъгълници, намирайки израз на няколко нива надолу в системата в конфликт, дистанция или други моделирани пози между отделните работници. Ако обаче има трудности във взаимоотношенията на върха на системата, между лидерите, многократните уволнения, които могат да станат дневният ред на епохата в такава система, няма да бъдат от полза. Единственият истински отговор на този проблем е лидерите да подобрят взаимоотношенията си помежду си.

Когато това се случи, системата ще работи по-гладко. Теорията посочва пътя за управлението също толкова сигурно, колкото и за всички останали на работното място. Мениджърите, поради своите лидерски позиции, имат по-голямо влияние върху системата.

Ако имат предвид принципите на диференциация, мислят системно и работят за отделни граници, равенство и

откритост, цялата система на работното място ще спечели. След компетентността, за която няма заместител, взаимоотношенията на работното място са най-големият определящ фактор за кариерния успех. Принципите на семейните системи са от голяма полза като насоки за взаимоотношенията на работното място.

Управлението на себе си към по-високи нива на функциониране и работата за емоционално спокойствие са особено полезни на работното място. Способността да се запази емоционално спокойствие на работното място се цени, защото когато човек е спокоен, мозъчният или мислещият мозък не е претоварен от тревожност, генерирана в емоционалния мозък. По този начин човек е свободен да мисли по-добре, да мисли както за самоуправлението, така и за самата работа.

С други думи, способността да се поддържа да бъде емоционално спокоен, помага на човек да освобождава ресурс да върши по-добра работата си. Емоционалността на работното място, далеч от това да решава каквото и да било, нарушава и пречи на изпълнението на работата и може да блокира кариерния напредък. Способността да се избере емоционално спокойствие е от съществено значение за доброто функциониране на всяко работно място.

В близкото минало някои консултанти на работното място, фокусирайки организацията върху груповата обработка на чувствата, доведоха работните групи до емоционален хаос, като всички си мислеха, че този вид блато е някак необходимо или неизбежно, за да се изправят проблемите в отношенията. Това не само не е необходимо, но е и контрапродуктивно. Поддържането на контакт с всеки човек в системата на работното място, използвайки принципите на добрата комуникация, предлага очевидни ползи.

Въпреки че моделите на взаимоотношения ще се развият просто защото са толкова автоматични за човешкото поведение, те могат да бъдат видени по-обективно от този, който е наясно. Този вид обективност може да доведе до по-добро функциониране в триъгълниците на работното място. По-доброто функциониране във взаимоотношенията често означава, че човек започва да бъде възприеман като ценна личност в работното „семейство“.

Принципите на комуникацията, основани на познаване на моделите на взаимоотношения, стават също толкова приложими на работното място, колкото и във всяка друга система от взаимоотношения. Тъй като хората, които прекарват значителна част от времето си заедно, в крайна сметка развиват емоционална система, подобна на тази в нуклеарно семейство, е полезно да се познават позициите на братята и сестрите в техните семейства на произход на хората в работната система. Самото познаване на позициите на братята и сестрите ще каже много за личността и начините на общуване с всеки човек, с когото работи.

Позицията на братята и сестрите също ще разкрие много за потенциалните естествени силни страни на различните хора на работното място. Това знание ще бъде полезно за по-обективно виждане на всеки човек.

След като това се случи, човек става по-малко склонен да приема възприеманите проблеми лично. Полезно е също така да се знае приблизителната дата, на която всеки човек се е присъединил към системата. Самостоятелното определяне на дълголетието на всеки човек в системата ще ви даде представа за историята на взаимоотношенията на системата, каквато е съществувала преди човек да се присъедини към нея.

Това разбиране на установените триъгълници на емоционалната система на работното място става безценно, когато човек се опитва да се движи плавно и продуктивно между тях. Познаването на историята на взаимоотношенията на системата значително подобрява управлението на емоционалното аз в нея. Работните места, подобно на семействата, също преминават през периоди на необичаен стрес, които са склонни да доведат до по-силно изразени модели на взаимоотношения и пози.

Периодите на необичаен стрес могат да включват преходен период около смяна на лидери, период на икономически промени или реорганизация на компанията. В тези моменти е по-трудно за всеки индивид да се придържа към курса в организацията, тоест става по-трудно да се избегнат триъгълници или поляризирани позиции със или против фракции, които се развиват. Но целта по време на период на интензивна тревожност остава да се запази компетентна производителност чрез работа за емоционално спокойствие и поддържане на емоционално неутрален контакт с всички в системата, независимо от техните позиции или фракции.

Ако човек се придържа към курса, воден от вътрешен принцип, това е диференцираща позиция в системата. Някои хора, които са останали на този вид работа за значителен период от време, са отбелязали допълнително уважение, повишения и други награди. Усилията, които човек полага по отношение на взаимоотношенията на работното място, имат благоприятен ефект върху останалите взаимоотношения.

По същия начин, подобряването на функционирането в семейството има благоприятен ефект върху функционирането на работното място.

ОБЩЕСТВЕН ПРОЦЕС И МЕЖДУНАРОДНИ ОТНОШЕНИЯ

„Човекът е нарцистично същество, което живее в настоящето и което се интересува повече от собствения си квадратен сантиметър недвижимо имущество и е по-отдадено на борбата за правата си, отколкото от многопоколенческия смисъл на самия живот. Тъй като човешката тълпа става все по-насилствена и непокорна, ще има такива, които ще преживеят всичко това. Мисля, че диференциацията на аз-а може би е една концепция, която живее в бъдещето. Бъдещето е безгранично.“

Цитат от Мъри Боуен.

Последната концепция, добавена към теорията на Боуен, е тази за обществения регрес. Тя отбелязва, че периодично, когато тревожността започне да се засилва в обществото, може да се наблюдава регресирано поведение в огромен мащаб. Отличителен белег на такъв тревожен период е нежеланието на семействата или други институции на обществото, като съдебната система, да поемат отговорност, когато поведението се разпадне.

Теоретизира се, че периоди на регресия се редуват с периоди на прогресия, в които отговорността на индивидите, семействата и обществените институции може да се види по-лесно. Редуващият се цикъл често се нарича обществен процес. Предполага се, че периодите на прогресия се случват във времена на по-малка тревожност в обществото.

Някои от причините за обществена тревожност в момента могат да бъдат пренаселеност, липса на ресурси, вероятно същият проблем, замърсяване и заплаха от ядрени оръжия. Д-

р Джон Б. Калхун, работещ в Националните институти по здравеопазване, установява, че когато на популация от плъхове е позволено да се размножава в продължение на няколко поколения в затворени помещения, получената пренаселеност води до регресивно поведение. Мъжките изоставят поведението си на охрана на гнездата, а майките забравят как да правят ефективни гнезда, оставяйки малките уязвими и изложени на риск.

С напредването на пренаселеността женските и мъжките губят интерес един към друг. Женските следват всичко, което се движи, като например самия експериментатор, а мъжките се мотаят в периферията на помещенията и се взират. В крайна сметка размножаването намаля и населението намаля.

В криза в обществото, точно както в семейството, нарастващата тревожност се движи интензивно около триъгълници, които стават по-очевидни, отколкото бяха в по-спокойни времена. Поляризираните фракции заемат мястото на прожекторите, мислейки само за своите емоционално базирани интерпретации на фактите, вместо да се опитват да видят по-голямата картина или да гледат на благосъстоянието на цялото общество. Изглежда ясно, че в момента се наблюдава обществен регрес.

Значението на теория, която може да информира човешкото лидерство в това време, е очевидно. В международните отношения, ако лидерите и държавите могат да започнат да вземат решения, които отразяват разбирането за диференциацията на себе си, действайки отговорно от познанията за фактите, а не от емоционалния процес на обществото, може би Homo sapiens има шанс да оцелее. Ако светът някога иска да премине от проблемни и непредсказуеми международни отношения към международни отношения, които са трайни и надеждни, може

би ще е необходима нова теория, която евентуално да информира мисленето и действията на политическите и дипломатическите лидери на света.

Най-често основният проблем в международните отношения се разглежда като въпрос на разрешаване на конфликти. Много програми, конференции, грантове и организации са проектирани с мисъл за разрешаване на конфликти. Това без съмнение е полезно – доколкото е възможно.

Конфликтът обаче, колкото и важен да е за разбиране, е само една от петте позиции в отношенията, в които хората, а може би и държавите, се оказват заключени. За да бъде разбран конфликтът, изглежда, че всички позиции трябва да бъдат познати и изследвани. Експертите по преговори са научили много за това как да управляват процеса на преговори.

И все пак понякога преговорите се затрудняват, когато става въпрос за начин за теоретично мислене за отношенията между преговарящите страни. Работилници, насочени към разглеждане на полезността на теорията на Боуен в сферата на международните отношения, са били информативни. Често публиката е по-бърза да види приложението на теорията на Боуен в международните отношения, отколкото семействата в личния си живот.

Какво би се случило например на академично ниво, ако тези, които сега са ангажирани с проблема за разрешаване на конфликти, разширят разбирането си за моделите на взаимоотношения, за да включат останалите четири модела: дистанция, прекъсване, свръх- и недостатъчно функциониране и триъгълници? Каква роля играят другите модели във вида конфликт, който в крайна сметка води до война? И, освен войната, колко човешка мъка е свързана с тези модели?

Може би всички модели водят до един вид отчаяние, което прави войната да изглежда благоприятен резултат.

Ако може да се каже, че нациите имат позиции една спрямо друга, как би изглеждала дистанцирана позиция между две нации? Ами свръхфункциониране/недостатъчно функциониране? Триангулиране?

И как изглежда конфликтът между нациите, когато се превърне в модел? Ако противоотровата на моделирането на личните взаимоотношения е преминаването към по-високо ниво на диференциация на личността, може ли цяла нация да направи това? Възможно ли е една нация да се ръководи повече от внимателно обмислени принципи, отколкото от автоматичната си реактивност?

Колко ясни са принципите на една нация? Как една нация определя своите принципи в света? Възможно ли е някои нации по света да проявяват по-високо ниво на диференциация от други?

Ако в света избухне насилие, как реагира една държава, ако се опитва да се движи според принципите? Има ли такава държава задължение, когато се нарушават правата на човека? Кога човек се движи според принципите и кога се нарушават границите?

Каква е разликата между нарушаване на границите и определяне на граници? Как теорията на Боуен информира националното ръководство? Ако един лидер би бил силно диференциран и се движел по принцип, би ли се движила нацията с него или нея?

Ето какво е написал Боуен по темата:

В малка или голяма социална система движението към индивидуалност се инициира от един-единствен, силен лидер

със смелостта на убеждението си, който може да сформира екип и който има ясно определени принципи, на които може да базира решенията си, когато емоционалната опозиция стане интензивна. Голямата социална система преминава през едни и същи малки стъпки с ребалансиране на силите за сплотеност-индивидуалност след всяка стъпка. Никога няма заплаха от твърде много индивидуалност.

Човешката нужда от сплотеност предотвратява преминаването отвъд критична точка. Общество с по-високи нива на индивидуалност осигурява голям растеж за индивидите в групата, справя се добре с тревожността, решенията се основават на принципи и са лесни, а групата е привлекателна за нови членове. Това беше характерно за Съединените щати през по-голямата част от историята им.

Основателите на нацията бяха силни по отношение на принципите, които осигуряваха гъвкави гаранции за индивидуалните права и бяха привлекателни за имигранти от цял свят. Разпадането на индивидуалността започва, когато лидерите стават небрежни в спазването на принципите. Когато настъпи следващият епизод на тревожност, лидерите са достатъчно несигурни в принципите, за да започнат да вземат решения, основани на тревожността на момента, и силите на обединението отново стават доминиращи.

Ако най-влиятелният сегмент от обществото можеше да работи за диференциация на личността, това автоматично би се разпространило сред по-малко влиятелните сегменти и наистина би било от полза за по-малко щастливия сегмент, и би повишило функционалното ниво на цялото общество. Мощните сили на обединението в обществото се противопоставят на всякакви усилия за диференциация на личността. Колкото по-ниско е нивото на диференциация, толкова по-трудно е да се започне диференциращо усилие.

Силите на обединението в момента са интензивни. Въпреки това всяка диференциация във всеки ключов човек в обществото автоматично се отразява и върху другите. Всеки, който се движи в тази посока, е от полза за обществото.

ЕПИЛОГ

Възможността за изключителни взаимоотношения, видяна през призмата на теорията за семейните системи на Боуен, демонстрира отново парадоксалната природа на човешкото съществуване. Ако човек иска да работи върху взаимоотношения, трябва да работи върху себе си. Ако човек иска да работи върху индивидуалността, най-добре е това да се прави във взаимоотношенията с другите.

За да бъде по-малко дистанциран, човек трябва да развие по-добри граници. Една задълбочена книга повдига повече въпроси, отколкото отговаря, и без колебание се впуска в парадоксите.

Повечето от концепциите, въведени в тази книга, са представени в най-простите им форми. Пълното разбиране на теорията на Боуен изисква допълнително проучване. Списък с най-добрите налични източници е намерен в раздела „Бележки за четене“.

В този момент е трудно да се намери консултант, обучен по теорията за семейните системи на Боуен. Броят на обучените специалисти обаче нараства. Освен учебния център във Вашингтон, окръг Колумбия, има центрове за обучение в Чикаго, Върмонт, Принстън, Канзас Сити, Питсбърг, Сан Франциско, Южна Каролина, Флорида, Минеаполис и други места.

Някои от тези центрове предлагат курсове за обучение на професионалисти, а често и курсове за общността. Професионалистите, обучени по теорията на Боуен, наричат процеса на консултиране „коучинг“, защото толкова малко от полезната работа по самопромяната всъщност се случва в кабинета за консултации. Вместо това тя се извършва в „полето“ на семейството.

Вярвам, че изучаването на взаимоотношенията е най-важното от човешките начинания в момента. Изглежда сякаш, ако на това изследване не се даде висок приоритет, Homo sapiens може да се окаже на пътя към бързо изчезване. Теорията на Боуен е полезен начин за подход към изследването на науката за взаимоотношенията от всякакъв вид, включително проблемното движение, позиране и позициониране на нацията спрямо нацията в семейството на човечеството.

На погребението му на 20 октомври 1990 г. за мен беше чест да мога да прочета части от следните мисли от писанията на д-р Боуен.

Човекът е преодолял много от силите, които са заплашвали съществуването му през предишни векове. Продължителността на живота му е увеличена благодарение на медицинската наука, технологиите му са се развили бързо, той е придобил все по-голям контрол над околната среда, която е била негов противник, и по-висок процент от населението на света има повече икономическа сигурност и удобства, отколкото по всяко време в човешката история на земята. Към края на 60-те години на миналия век съществува хипотеза, която не само се е запазила в продължение на няколко години, но и е била подсилена от нови доказателства и работата на други.

Хипотезата постулира, че нарастващата тревожност на човека е продукт на демографска експлозия, изчезването на нова

обитаема земя за колонизация, приближаващото изчерпване на суровините, необходими за поддържане на живота, и нарастващото осъзнаване, че „космическият кораб Земя“ не може безкрайно да поддържа човешкия живот в стила, към който човекът и неговите технологии са свикнали. Човекът е териториално животно, което реагира на това да бъде „затворено“ със същите основни модели като по-нисшите форми на живот. Човекът си казва други причини, за да обясни поведението си, докато важните житейски модели са същите като за немислещите животни.

Човекът винаги е използвал „откъсването от тълпата“ като начин за облекчаване на тревожността и стабилизиране на адаптацията си. Тезата тук е, че човекът е осъзнал все повече, че светът му е ограничен по размер чрез бърза комуникация и телевизия и бързо пътуване. Когато животните са ограничени в ограничено пространство, броят им се увеличава, те изпитват границите на комплекса, има повече мобилност и движение и накрая започват да живеят повече на купчини, които се разпределят равномерно върху съществуващото пространство.

Човекът е станал по-мобилен през последните двадесет и пет години. Повече хора се местят по-често и по-висок процент от населението идва да живее в големите метрополии.

Друга теоретична идея важна за това фоново мислене е друга предвидима характеристика на човека. С неговото логично мислене и знания, той би могъл да знае преди десетилетия, че е на път на сблъсък с околната среда. Неговите емоции, реактивност и причинно-следственото му мислене му пречат наистина да „знае“ това, което би могъл да знае.

В заключение е важно да се замислим, че науката е позволила на човека да надхвърли причинно-следственото мислене в много области на живота. Той първо е успял да използва

системи в астрономията, далеч от него лично. По-късно е успял да „мисли системно“ за физическите науки, а по-късно и в естествените науки. През последните десетилетия той е имал известна представа, че системното мислене се отнася и за самия него и неговото собствено емоционално функциониране, но в емоционална област дори най-дисциплинираният системен мислител се връща към причинно-следствено мислене и към предприемане на действия, основани повече на емоционална реактивност, отколкото на обективно мислене. Това явление играе важна роля в решенията и действията на човека по отношение на социалните проблеми.

И ако системната теория на Боуен се изучаваше още в училище, ако от ранна възраст се учехме да разбираме собственото си емоционално функциониране и взаимното влияние между хората, може би щяхме да имаме способността постепенно да преобразим начина, по който функционира цялото ни общество.