

家庭系统理论及案例分析

李 聪 朱香玲

(郑州澍青医学高等专科学校 450000)

摘要: 本文以鲍温的家庭系统理论为指导, 在深入理解和把握其核心概念和相关内容的基础上对典型案例进行分析, 运用专业的治疗方法探索合理有效的解决思路。

关键词: 家庭系统理论; 自我分化; 家庭投射过程

莫罗阿说, “没有了家庭, 在广大的宇宙间, 人会冷的发抖。”家庭是心灵的港湾, 家庭对于每一个人的成长和形塑也至关重要。社会学界历来重视关于家庭的研究, 而鲍温的家庭系统理论完美融合了心理动力理论与系统理论, 描述了作为多代关系网络的家庭对个体和亲情的相互影响及塑造, 为家庭社会工作实务提供了颇具建设性的理念。

一、鲍温家庭系统理论核心概念

“自我分化”是鲍温理论的核心, 它既是个人内部也是人际间的概念。大约类似于本我的力量, 其区别之处在于思考和反应的能力, 而非对内在和外在的情感压力的自动应答。不能自我分化的人更倾向于情绪化, 他们的生活被周围人的反应所驱使; 自我分化的人能够更好的平衡思想和感觉, 他们有强烈情感和自发反应的能力, 但是也拥有拒绝情感冲动的自我控制能力。“家庭投射过程”是另一个重要概念, 它是指: 分化不佳的父母, 自身未成熟, 因而会选择他们的孩子作为关注的客体, 父母的未分化水平越高, 对投射过程的依赖程度越高, 孩子受到情绪上的损害就越严重。未分化的家庭自我组块中, 成员的自我感不能发展, 因为存在融合或情绪上的“粘连”。

鲍温认为要了解个人问题的原因, 必须把家庭的角色视为一个情绪单位, 一个连锁关系网络。而解决问题的关键在于实现两种力量之间的平衡: 既与所爱的人保持亲密, 同时作为个体又充分地分化自己, 不至过分卷入他人而失去自我。

通过对鲍温理论的学习与把握, 笔者对于自身和他人生活都有了深刻反思, 以下将借用一典型案例展开阐述。

二、典型案例及相关对策分析

(一) 案例 1

1. 案例简述

小李, 女, 24 岁, 研究生在读。一路求学, 没有过多的工作或社会生活经验, 大小事务都由父母安排, 尤其是父亲, 几乎事无巨细地规划了小李的生活和工作目标。小李习惯于接受父母的细心照顾和安排, 从未提出自己的反对意见, 是外人眼中标准的“好学生”和“乖乖女”。然而近日面临毕业季, 小李和父亲发生了人生以来的第一次正面冲突: 父亲希望小李找一份正式的有编制的工作, 最好是公务员, 而小李却有自己打算不愿意从事公务员, 在父亲一再地发送和提醒其注意国考、省考和事业单位等招考信息所带来的压力和焦虑之下, 小李情绪爆发, 提出希望父亲不要再干涉自己的工作意愿。这样的举动使父亲和母亲都非常伤心, 认为孩子大了翅膀硬了不听自己话了。小李为此十分苦恼, 她并非不感恩父母的付出, 只是想要自己作决定, 但同时又不希望父母因为自己的决定不符合他们的期望而伤心, 她甚至怀疑自己是不是进入了叛逆期, 成了可怕的“坏孩子”。

2. 案例分析

鲍温的家庭系统理论不仅提供了理论指导, 更发展了具体的治疗方法, 因而本案例分析将从这两个方面入手进行全面探索。

通过对以上案例的了解可以发现, 小李及其父母之间矛盾的核心在于双方均自我分化不足, 因而适用于家庭系统理论进行分析。

首先, 小李自身存在以下自我分化不足问题: 第一, 24 岁的年纪已经成年, 却不能独立处理自身相关的生活事务, 过分依赖于父母的照顾, 一方面使自己丧失了自立能力, 另一方面加固了父母不放心自己独自成长的心态, 使得小李与父母之间感受亲情、表达亲情的方式出现了扭曲。第二, 小李一味接受、顺从的状态与突然发生的拒绝与对抗, 难免会对父母造成冲击。第三, 小李过分在意父母的评价, 以父母的情绪反应作为指导自己行为的重要标准, 是明显的情绪化行动方式, 缺乏理性思考与判断。其次, 小李的父母存在下列自我分化不足问题: 第一, 二人过分关注女儿的学习及生活, 大包大揽, 未能意识到女儿独立人格形成的重要性, 助长了女儿的不愿独立的情性。第二, 父母分化不足, 对女儿的投射依赖过高, 忽视了女儿的主体意愿, 独断地决定了女儿的人生, 造成了对女儿情绪上的伤害。

结合上述理论可以判断, 小李的家庭属于未分化的家庭自我组块, 因为彼此情绪上的“粘连”, 成员的自我感不能发展。

3. 对策建议

鲍温的家庭系统理论进行治疗时强调, 只有当家庭成员想改变时问题行为才会改变。针对以上情况可以看出, 小李已经出现自我分化的趋向, 因而可以作为突破的关键。此外, 冲突的发生主要在于小李未能合理表达自我分化需求, 因而对小李及其父母有以下建议:

就小李的建议主要有以下几点: 首先, 小李应该合理评价自己与父母之间的冲突, 看清问题的本质, 认识到自己自我分化的需求与愿望, 以自我分化、独立发展为目标, 从现在起开始培养自己的独立能力。其次, 小李应该以更加温和、适当的方式, 帮助父母认识到自己成长的需要, 自我分化的需要, 被理解被尊重的需要, 与父母形成良好的沟通, 而不能激烈的方式应对。最后, 小李应该清醒理智的接收父母的评价和情绪, 以客观的、理性的标准进行决策, 而不完全以父母的喜好决定和直接影响个人选择。

就小李父母的建议主要有以下几点: 首先, 正视女儿独立成长的重要性, 学会放手让孩子锻炼, 在孩子遇到困难时给予关怀与指导但不要过于强势。其次, 认识到自身存在的问题, 改变对女儿自主决定的错误归因, 并积极地寻求改变, 与女儿一同成长。最后, 和女儿沟通交流彼此的想法, 互相了解, 互相理解, 共同寻找正确的表达爱的方式, 促进家庭和谐。

(二) 案例 2

1. 案例简述

小王, 男, 22 岁, 就读于某所大学。原本小王家庭是独生子女家庭, 家中只有他一个子女。但在小王 17 岁时, 父母决定要二胎, 而且父母的这个决定并没有与小王进行沟通, 小王对于此事一直是耿耿于怀。对于这点, 小王父母并未察觉, 而且在家庭生活中, 小王的父母将更多的注意力转移到了小儿子身上, 疏于对小王的关心, 使得小王心理上产生了巨大落差, 久而久之, 小王与父母之间的隔阂越来越深, 并时不时的爆发争吵, 加深了小王与父母之间的矛盾。矛盾的爆发点在于小王大学就读期间的一件小事, 当时的小王想要养一只宠物, 向父母索要买宠物的相关费用时遭到了父母的

严词拒绝，双方爆发了激烈的争吵。小王偏激的认为，父母不给他这笔钱是因为父母偏向他的弟弟，对他漠不关心；而父母也片面的认为，小王在外面不学好，只学会了花钱方面的大手大脚，是不体谅父母与家庭的自私行为。

2. 案例分析

案例中的小王与父母的矛盾也同样在于双方的分化不足，同样通过家庭系统理论进行分析。

小王与父母之间的矛盾，究其根本，是早年间父母决定要二胎时并未征询过小王的意见，而小王也未能及时的表明自身的诉求。小王父母要二胎时，主观上希望小王作为孩子的哥哥，能够像他们一样关心爱护这个弟弟，而小王却认为父母是因为不喜欢他才决定要的二胎。双方对于彼此错误的情感判断是矛盾爆发的直接原因。而从根本出发，矛盾的爆发首先是由于父母分化不足，将自身主观情感强加到小王身上，致使小王心中出现不满情绪，以致造成之后的一系列矛盾。而小王也存在着一定问题，思想上对于父母的依赖使得小王没有独立处置事物的主观意愿，案例中买宠物这件事中就可看出：作为 22 岁的成年人，虽仍在学校求学，但已经具备了一定的工作能力，对于买宠物方面的支出，小王完全可以通过兼职等方式自行筹备费用，而小王第一时间想到的却是向父母索要。面对这种偏感性的非必要支出，父母合理的拒绝却被小王看做是父母不关心自己的表现。小王自身也存在着分化不足的问题。

3. 对策建议

以上情况可以看出，表面上小王家庭矛盾是由“买宠物”事件引起，然而其根本原因在于小王的父母未征询小王意见就要了二胎，由此引发的小王内心不满情绪持续积累后的宣泄。小王的行为深层意义上代表了其自我分化的开始，而解决这一矛盾则需要帮助小王及父母之间成功进行自我分化的过程，因而对小王及其父母有以下建议：

就小王的建议主要有：小王要以正确的角度看待父母对他的感情，减少自己的主观臆断，积极的向父母表达自身的真实诉求。而且，这一过程中，小王要选择恰当的方式，帮助父母认识到自己情感层面及自我分化方面的需要。小王更应该摒弃自身一直具有的错误观念，那就是父母对自己漠不关心，这种错误观念正是小王与父母矛盾爆发的导火索。

就小李父母的建议主要有：充分尊重小王的心理诉求，不应过分地主观臆断，把自身情感强加在小王身上。并且，充分认识到自身存在的问题，可以看到，针对“买宠物”这件事而言，小王的父母行事上有一定的“大家长”作风，这点在最开始的要二胎事件中体现的也极其明显，小王父母要改正这种落后的家庭观念，与小王建立起一个和谐的、平等的亲子关系。另外，对于小王这种较为敏感的心理特征，父母应更为积极主动的展开与小王的平等交流，使整个家庭其乐融融。

三、案例分析方法

总体来看，小李与小王及二人的父母的共同自我分化仍然任重而道远，如何避免双方在此过程中出现惯性、惰性而影响改变进程依然值得关注。因而考虑可以借助专业的治疗方法进行介入，帮助其度过缓冲期，再由家庭自己成长。根据鲍温的家庭系统理论，专业的治疗方法主要指的是评估会谈。

评估会谈的主要内容包括：通过对当前问题的历史性回顾来评估情绪功能模式和核心家庭的情绪过程的强度。什么形成和维持了当前的问题，为什么现在来寻求帮助，期望从过去的经验中获得什么等等。寻找应激源，各自的分化程度，如何处理焦虑，情绪阻断是否正在发生。其治疗目标在于帮助家庭成员降低焦虑，减轻症状；提高每个参与者的分化水平以提高个体适应性。最重要的一个技巧就是——寻找我的位置，即平静而清晰地阐述个人的意见，而不是

责备（你从来不做）或道德说教（你应该）；说出自己的感觉，而不是他人做的如何。通过这样的方法使家庭成员逐渐学会表达自己的信念并具体实施，而不是攻击他人或被别人的反应操纵。

反映在这两则案例中，具体可以操作为以下几个方面：第一，运用专业方法、量表等准确测量、评估小李与小王及其父母的分化程度、焦虑程度，判断情绪阻断是否正在发生，进而根据他们的实际情况选择对应程度的训练方式。第二，追溯小李与小王与父母之间矛盾爆发的历史原因，其中，小李家庭矛盾的爆发主要源于小李父母自身文化水平有限，对于小李提出不符合小李自身实际的要求，使得小李最终与父母发生激烈冲突；小王家庭矛盾的爆发则主要是小王父母要二胎事件的蝴蝶效应。而又通过回溯小李及小王父母的成长经历，寻找二人父母成长过程中的直接影响因素，评估其代际传递的可能性。第三，帮助二人及其父母以客观的角度回顾整个相处过程，进而发现是什么形成和维持了当前的问题，冲突发生的根本原因在于什么？帮助其树立改变意识。在此过程中应充分运用专业技巧，帮助双方正确地表达自己的意见和想法，促进双方良性沟通。第四，在家庭成员探索出问题原因的基础上，由治疗师与家庭成员共同制定操作化的指标，致力于提高每个家庭成员的分化水平以提高个体适应性。最后肯定家庭成员的改变与提高，鼓励家庭成员继续努力，直至完全达成治疗目标。

四、由案例得到家庭系统治疗理论具体操作的原则与方式

在两则案例中我们可以看到家庭内部矛盾爆发的根本原因就是家庭成员之间的沟通不畅，家庭成员自我分化不佳。通过对两则案例的分析，在对问题家庭通过家庭系统理论进行治疗时，在方式上首先要帮助各家庭成员之间建立起一个良好有效的沟通方式，父母与自己子女之间如果能够做到有效的沟通，对于整体的治疗来讲具有十分强大的助力作用。而对于父母或是子女本身的错误观念，则需要治疗者更紧密的跟进予以纠正，当父母与子女双方都能够以一个正确的思想观念展开沟通时，家庭内部矛盾与问题的解决则更加容易。

而在治疗过程中，应始终坚持着眼全局，具体问题具体分析的处理原则，方式上要根据此点原则作针对性的变化。对于每个接受治疗的家庭，治疗者务必充分照顾到每个家庭成员的心理感受，制定出能够为每个家庭成员都能够接受的治疗方案。

结束语：在家庭当中，亲子之间关系的和谐是家庭幸福的基础，家庭和谐幸福是社会各阶层人们生活方面的共同追求。家庭系统治疗理论从更加全面的分析视角看待问题，对于家庭治疗有十分重要的意义。作为一名社会工作专业的学生，应认真钻研相关理论，不断丰富其内涵，拓展该领域研究；发展出更多指导性的方法与技巧，服务于实践。

参考文献：

- [1]赵郁锐，童辉杰：《原生家庭的代际影响》，北方民族大学学报(哲学社会科学版)，2015年第3期。
- [2]袁芮：《家庭治疗在本土情境中的运用——以鲍温家庭系统理论为例》，载《社会工作与管理》，2018年第18卷第2期。
- [3]吴雨薇：《论原生家庭对个体发展的影响——从家庭系统理论出发》，载《泉州师范学院学报》，2017年底35卷第3期。
- [4]李华：《系统理论在家庭治疗中的应用》，载《明日》，2018年第39期。
- [5]杨连谦：《一个家庭治疗师与家庭心理学的对话：客观真实、家庭系统理论与整合历程系统观点》，载《应用心理研究》，1999年第3期。