简介·

Bowen 系统家庭的理论及治疗要点简介

北京大学心理系 (100871) 易春丽 钱铭怡 章晓云

Murray Bowen 是系统家庭理论的奠基人，他最初是精神分析取向的治疗师，20 世纪 40 年代末以来，他在从事精神科临床工作中对家庭关系的作用产生了兴趣。随着 20 世纪 50 年代中期他对精神分裂症的家庭进行的深入的研究，Bowen 的系统家庭理念逐渐完善。Bowen 理论有两个最主要假设：其一，家庭成员间过度的情感联系和家庭功能失调有着直接的联系，自我分化（self - differentiation）是家庭成员必要的成长目标。其二，在一代没有解决的问题趋向于传给下一代，即多代传承理论（Mul2 tigenerational Transmission）[1]。下面几个极为重要的概念构成了 Bowen 系统家庭理论的基础。

一、自我分化（self - differentiation）

自我分化的概念是 Bowen 系统家庭理论的核心概念。分化关注的是个体，强调人们在面对外界要求保持紧密性（togetherness）的压力时，由于不同的个体对压力的敏感程度不同，且他们在压力下所维持自治能力的水平也不同，这使得他们有着不同的内在分化程度[2]。

内在的分化是指个体有能力将情感与理智区分开来。未分化的个体几乎不能将理智从情感中分离出来；他们的智力被情感所淹没，以致于他们几乎没有能力客观地进行思考[3]。分化程度高的个体不是只有理智而没有情感的冷血动物。他t她能够平衡情感与理智的关系，即他们既能够产生强烈的情感和自发性的行为，同时也能够自我克制并且客观地看待事物，因此有能力抵制情感冲动对自身的影响。

孩子生活在不同分化水平的家庭中其心理成长是不同的。在情感紧密性（togetherness）压力较低的家庭中，即分化水平较高的家庭中，孩子的自我形象不是建立于对焦虑或者他人的情感需要的反应上，也不需要建立在其他人对自身情感歪曲的感受之上。孩子的“自我”不是迫于为了得到接受或赞许这种情感压力，而自动地按照家人的信念、价值观等行事。与此相反，信念、价值观和信心是来自于自己的理智，并且彼此一致。在这种情况下，孩子能够作为家庭的一部分正常成长，但可以和家庭达到正常的心理上的分离[4]。

在低分化的家庭中，由于情感或紧密性的压力强度过高，孩子在成长中无法为自己的需求进行思考、感觉、行动。孩子的功能仅仅是对他人做出反应，他们会更多地做出情感反应而缺乏理智的思考。如果影响孩子的重要他人之间有不同的信念，孩子就会在不同的信念和价值观之间摇摆，出现不一致。

分化的基础水平很大程度上是由一个人与抚养他成长的家庭之间的情感分离程度所决定的。这种分化水平一般在孩子到了青春期就已经建立得很完善了，通常可以持续一生，除非有不寻常的生活事件或者有目的的努力（例如心理咨询）才可能改变。Bowen 的理论由此认为改变家庭这一整个的系统的效果比单纯改变青少年本身更好，因为单纯改变青少年虽然可以产生治疗效果，但是当他们回到家庭时，在与父母的互动中很容易使得改变功亏一篑[4]。

二、三角关系（Triangle Relationship）

三角关系是 Bowen 在 1966 年提出的[5]，虽然目前在我国对于 Bowen 的其它观点了解不多，但其关于三角关系的观点却是在家庭治疗界比较熟悉和比较有影响的概念。

在人际系统中最直接的关系是两个人的关系，但是两个人的系统是不稳定的。当系统存在焦虑时，第三个人的参与能减少两个人之间的焦虑以维持稳定[3]，因为两人焦虑分散到三个人的关系中。三角关系是情感系统的基本分子，是最小的稳定的关系单位[4]。

三角关系有以下几个基本特征：(1) 一个平衡的两人关系会因为增加第三人而失去平衡。例如和谐的婚姻在孩子出生后出现矛盾。(2) 一个平衡的两人关系会因为第三人的离去而失去平衡。例如孩子离家念书，父母婚姻的不和谐增加。(3) 一个不平衡的两人关系会因为增加第三人而达到平衡。有矛盾的夫妻在孩子出生后把他们的焦虑投注在孩子身上。(4) 一个不平衡的两人关系会因为第三人的离开而达到平衡。在矛盾中支持某一方的人的离开，会使得矛盾减少[4]。

家庭的分化程度越低，三角关系对于维持情感的平衡就越为重要。如果焦虑很低，即使在分化水平很低的家庭中，三角关系中的三个人也可以作为三个独立的个体执行其情感功能。但当应激出现时，焦虑增加，三角关系很容易就被激活。尤其在非同寻常的混乱时期，太多的三角关系处于强烈的活跃状态以至于很难在家庭的运作过程中觉察出任何的次序。而在分化很好的家庭中，在压力很高的情况下，人们仍可以维持情感的分离，系统的平衡不是依赖三角关系[4]。

三、慢性焦虑

慢性焦虑通常是对想象的威胁产生的反应，没有特定时间的限制。慢性焦虑的主要原因是人们对关系系统的平衡紊乱做出的反应。真实的或所期待的事件，如退休或一个孩子离家，可能是最初打破或威胁到一个家庭系统平衡的原因，但是一旦这个平衡被打破，慢性焦虑的孳生则更多的是由于人们对于这种紊乱的反应，而不是对有人退休或离家的事件本身的反应[4]。

一个人或一个核心家庭的慢性焦虑

© 1994-2007 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

水平是和其基本分化水平相关的。分化水平越低，慢性焦虑的水平越高。这种慢性焦虑是习得的，它可以不经思考地被传递和吸收。这种吸收是基于条件化的过程，是一个人被另一个人影响所造成的，而且两人需要长期的接触，通过言传身教来整合对方的态度、信念。

人们变得越焦虑，他们对他人的反应就越不可能具有建设性。每个人都试图缓解他自己的痛苦，与此同时就会增加家庭中其他人的痛苦。通常一个人会比另一个人在这个过程中占据更优势的地位，而那个处于劣势的人就很容易产生症状。始于一个人的焦虑可能最终将焦虑传递给整个家庭。特定的儿童，通常是那些被家庭问题卷入最深的孩子比其他孩子对父母的困扰更为敏感。他们会对父母表现的不愉快迅速做出反应[4]。在现今中国多是独生子女家庭，

www.ni.et

善自我的分化，包括认识到自我对于他人的敏感性，以及伴随这些敏感性所产生的自动化的情感和行为。经典系统家庭治疗流派的治疗师认为了解系统家庭的运作比具体的治疗技术重要的多，他们通过提问使家庭成员的情感反应速度下降，进而减轻焦虑，开始思考；家庭成员不再去关注他人是怎样使自己不愉快，而是将关注点转向作为参与者的他们是怎样卷入这种人[illegible]

Bowen 强调治疗[illegible]中的功能[9]。治疗师[illegible]式和态度会影响治疗[illegible]

首先，在咨询中[illegible]情感系统的自动化反[illegible]认知行为。治疗师的[illegible]种情感过程，通过提[illegible]动家庭成员理智、平静的反应。[illegible]要鼓励家庭成员彼此倾听，了解对方的价值观和信念，而不是象以前那样对彼此的言语迅速做出情感反应。这些都有利于自我的分离。

去三角关系是关键的一环。为了系统的稳定往往有第三者被卷入，在治疗中治疗师很可能成为被卷入的第三者。治疗师和家庭之间保持距离会使治疗师更为客观地判断家庭关系，同时也避免被卷入。治疗师拒绝被卷入，也为家庭成员树立了榜样，即如何成为独立的个体并摆脱三角关系的束缚。

治疗师的任务之一就是教授家庭情感系统的功能，通过对家庭的这种讲解，家庭成员可以了解家庭关系是如何运作的，也促使其理性思考自己所处的位置和所扮演的角色。治疗师在治疗中尽量以“主语我”开头讲话。“主语我”的力量在于治疗师在强调的是自我，而非家庭，这是一种在语言上的外显的分离过程。

系统家庭治疗的临床应用非[illegible]泛。适用于治疗家庭背景下的个体、夫[illegible]妻以及整个家庭的治疗[10]。Cott[illegible]Boston 回顾了近 20 年来系统家[illegible]儿童和青少年中的应用，发[illegible]理论与技术对这一群[illegible][11]。Charles 回顾了以往[illegible]研究的文章[illegible]了系统家庭治疗理论，发现其中[illegible]自我分化”等概念可以得到实证[illegible]支持[12]。

[illegible]有关系统家庭治疗的文献更多的[illegible]治疗技术[13]，例如一些提问方式[illegible]循环提问，[illegible]问等；家庭[illegible]互换等[illegible]是建立在 Bat[illegible]基础上的[illegible]流派的[illegible]

[illegible]wen 本人不[illegible]系统家庭[illegible]系统家庭[illegible]家庭理论[illegible]它家庭疗[illegible]族观念的[illegible]着更为强[illegible]前景。

1 Goldm[illegible] Genera[illegible] &Lan[illegible]
2 Papero[illegible] Systems[illegible] con1
3 Nichol[illegible] (1998[illegible] and M[illegible] and Ba[illegible]
4 Kerr, [illegible]