

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(Multigenerational Transmission)<sup>[1]</sup>。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<sup>[2]</sup>。

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<sup>[3]</sup>。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/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<sup>[4]</sup>。

在低分化的家庭中,由于情感或紧密性的压力强度高,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系统的效果比单纯改变青少年本身更好,但是当回到家庭时,在与父母的互动中很容易使得改变功亏一篑<sup>[4]</sup>。

### 二、三角关系 (Triangle Relationship)

三角关系是 Bowen 在 1966 年提出的<sup>[5]</sup>,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<sup>[3]</sup>,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<sup>[4]</sup>。

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<sup>[4]</sup>。

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<sup>[4]</sup>。

### 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<sup>[4]</sup>。

一个人或一个核心家庭的慢性焦虑

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非常容易产生症状。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<sup>[4]</sup>。在现今中国多是独生子女家庭,那么家庭的焦虑只有一个孩子承担,而不再有其他孩子的卷入和分担。

#### 四、核心家庭的情感过程 (Nuclear Family Emotional Process)

婚姻中的每一方皆有自己特定的分化水平。Bowen认为人们通常选择和他们的分化水平相似的配偶。在婚姻关系的早期,核心家庭情感过程通常不会产生问题。过一段时间,来自内部和外界对关系的压力可能会强化这一情感过程,使得关系系统中的一个或多个成员对临床疾病的易感性提高<sup>[4]</sup>。

婚姻双方分化水平越高,情感的融合就越低,关系就越可能被那些积极的成分所强化,例如:信任、诚实以及相互尊重。而分化水平越低,配偶双方对彼此情感需求就越多,结果由于双方的需求和恐惧过于强烈,而使得信任、诚实以及相互尊重被抹杀掉的机会就越大<sup>[4]</sup>。

夫妻中最容易出现症状的人是那个为了保护关系和谐而对自身的思想、情感和行为做出最多调整的人。做出最大调整的人可能是一个功能过强的人,他/她对配偶具有过度的责任感,试图去做太多的事情。另外也可能是功能低下的人,感到没有信心做出决定,而过度依赖他人。这两种类型的人都可能产生

和吸收太多的焦虑,而产生症状<sup>[4]</sup>。

在问题婚姻中,会培养出不同的问题儿童。首先是无助的儿童,分化水平越低,无助的水平越为强烈。父母以为孩子最大的利益为旗号帮助孩子,他们使孩子在一生中一直维持孩子的角色,无法成长。另一种孩子对父母的问题和需要具有高度反应性,为了获得父母的赞许与接受而深深地卷入到家庭问题之中,他们选择的是对家庭的过度的帮助而不是无助,与年龄不相称的过度的负担最终也会使孩子出现问题。只有当父母关注的是对自己负责任,并且尊重他们与孩子之间的界限,孩子才会自动地成长,对自己负责任,并能够尊重与父母之间的界限<sup>[4]</sup>。

#### 五、多代传承的过程 (Multigenerational Transmission Process)

这个概念是指家庭的情感过程是通过多代传承的。多代的情感过程是固着于情感系统的,它包括从一代传递给下一代的有主观决定的态度、价值观和信念。多代传承的假设是指今天所观察到的关系类型和四、五百年前的关系类型基本上是一致的,甚至可以回溯到这个家庭的更远的祖先。也就是说在一代中表现出的家庭问题的方式对于下一代有预测的作用<sup>[4]</sup>。虽然我们试图对我们的传承做出反抗,但是它依旧紧紧地附着在我们身上<sup>[3]</sup>。

根据多代传承的理论,如果家庭中的孩子出现问题,那么问题不应该只归因于孩子,同样父母也不应该单单成为受指责的人,问题是多代传承的结果,在这个传承中所有的家庭成员都是参与者和反应者。这一点对系统家庭治疗是极为重要的,治疗师不是要发现谁是问题的罪魁祸首,而是要发现家庭中反复出现的问题是什么以及重复出现的是哪些特征性的关系,以便从这些关系入手展开治疗<sup>[3]</sup>。

由于家庭中的问题有着多代传承的特征,为了对多代的家庭特征进行评估,Bowen引进了家谱图这种技术。家谱图作为一种实用性的工具有利于我们更好地理解家庭的特征。标准的家谱图有希望成为追踪家庭历史和关系的一种

通用的语言<sup>[6]</sup>。家谱图已经在家庭治疗师、家庭医生、健康保健的提供者中广泛应用。同时,针对祖先传承下来的症状,跨代心理治疗 (Transgenerational Psychotherapy) 作为家庭治疗的一个分支已经有了成熟的发展<sup>[7]</sup>。

#### 六、排行的位置 (Sibling Position)

Toman的研究对Bowen的理论也有着重要的影响,Toman发现出生的顺序不同,即个体在兄弟姐妹中所处的位置的不同,其人格有着不同的特点<sup>[8]</sup>。例如,老大是比较有责任感的,力求完美。中间的孩子容易被忽视,有强烈的被赞许的需求。老小是被关注被保护的。而独生子女可能发生上述各种排行者的情况。

系统理论认为如果一个人和其配偶在排行上是匹配的,例如丈夫是老大,而妻子是老小,或者相反,那么这种婚姻的长期稳定的可能性就比较高<sup>[8]</sup>。若两个排行老大的结婚,两个人都过度负责人,就会引起竞争;而两个都是老小的人结婚,两个人都期待另一个人照顾自己,那么彼此推卸责任也不利于婚姻的稳定。

#### 七、情感断绝 (Emotional Cutoff)

情感断绝是人们处理代际之间分化不良的一种方式。代际间的情感密切程度越高,情感断绝的可能性就越大。为了摆脱和父母过度亲密所造成的压力,一些人选择和父母彻底拉开距离,远远地逃开<sup>[3]</sup>。

这些人错误地将情感断绝理解成情感的成熟。事实上这种情感的距离并不代表孩子和父母的情感真正的做出了分离,身体上的独立并不代表情感上的独立和成熟。和父母之间未解决的依恋仍旧发挥着巨大的作用,不会因为距离上的分离就使未解决的依恋一笔勾销。情感的断绝使人更为脆弱,特别是在应激的情况下,越断绝关系的人越容易出现症状,或者是替换成另一种关系以期获得安慰<sup>[4]</sup>。

#### 八、系统家庭治疗的要点

系统家庭治疗最为重要的目标是改

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际模式的<sup>[2]</sup>。

Bowen 强调治疗师在系统家庭治疗中的功能<sup>[9]</sup>。治疗师在治疗中采取的方式和态度会影响治疗的成败。

首先, 在咨询中, 当焦虑提高时, 情感系统的自动化反应就会压制理性的认知行为。治疗师的任务就是认识到这种情感过程, 通过提问, 推动家庭成员理智、平静的反应。治疗师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常广泛。适用于治疗家庭背景下的个体、夫妻以及整个家庭的治疗<sup>[10]</sup>。Cottrell 和 Boston 回顾了近 20 年来系统家庭治疗在儿童和青少年中的应用, 发觉这种治疗理论与技术对这一群体非常适用<sup>[11]</sup>。Charles 回顾了以往的一些实证研究的文

章, 检验了系统家庭治疗理论, 发现其中的像“自我分化”等概念可以得到实证数据的支持<sup>[12]</sup>。

国内有关系统家庭治疗的文献更多的是强调治疗技术<sup>[13]</sup>, 例如一些提问方式<sup>[14,15]</sup>, 循环提问, 差异性提问等; 家庭的角色互换等, 这些技巧多是建立在 Bateson 等人的系统论和控制论基础上的<sup>[16]</sup>。Bateson 的理论也是系统流派的分支之一, 但是 Bowen 理论在系统流派中却是不容忽视的。在介绍经典的家庭治疗流派的书中<sup>[3]</sup>, Bowen 的系统理论流派是排在第一位的。

相对于其它家庭疗法而言, 一些初学者会觉得 Bowen 的疗法不具有可操作性, 不易掌握。但是必须了解的是 Bowen 本人不是很强调技巧, 真正经典的系统家庭治疗的精髓还是基于 Bowen 的系统家庭的基本概念。Bowen 比之其它家庭理论提供了更为宽泛的视角, 是其它家庭疗法的基础。在中国这种重视家族观念的国家中, Bowen 系统理论会有着更为强大的生命力和更为广阔的应用前景。

#### 参考文献

- 1 Goldman, H. H. (1988). Review of General Psychiatry. Norwalk: Appleton & Lange.
- 2 Papero, D. V. (1990). Bowen Family Systems Theory. Boston: Allyn and Bacon.
- 3 Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (1998). Family Therapy: Concepts and Methods (4ed). Boston: Allyn and Bacon. Pp141 - 177.
- 4 Kerr, M. E. & Bowen, M. (1988). Family Evaluation: an Approach Based on Bowen Theory. New York: W. W. Norton & company.
- 5 Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. Comprehensive Psychiatry, 7, 345 - 374.
- 6 McGoldrick, M., Gerson, R. & Shellenberger, S. (1999). Genograms: Assessment and Intervention (2ed). New

York: W. W. Norton & Company.

- 7 Schützenberger, A. A. (1998). The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the hidden links in the family tree. London: Routledge.
- 8 Thomas, M. B. (1992). An Introduction to Marital and Family Therapy: Counseling Toward Healthier Family Systems Across the Lifespan. New York: Merrill.
- 9 Bowen, M. (1971). Family therapy and family group therapy. In H. Kaplan & b. Sadock (Eds.). comprehensive group psychotherapy. Baltimore: Williams and Wilens. pp.384 - 421.
- 10 Larson, J. H. (2001). Clinical applications of Bowen family systems theory. Journal of Marital and Family Therapy. (27) 3, 409 - 410.
- 11 Cottrell, D. & Boston, P. (2002). Practitioner Review: The effectiveness of systemic family therapy for children and adolescents. Journal of Child Psychology and Psychiatry (43) 5, 573 - 586.
- 12 Richard Charles (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self, triangulation, and fusion? The American Journal of Family Therapy. (29) 4, 279 - 292.
- 13 杨昆, 汤宇, 许秀峰, 赵旭东. 系统家庭治疗技术的临床运用. 中国心理卫生杂志, 2000, 14 (3), 167 - 170.
- 14 杨眉. 系统家庭治疗家的提问技术——中德心理治疗讲习班心得. 中国心理卫生杂志, 1995, 9 (4), 183 - 185.
- 15 赵旭东, 宣煦. “资源取向”家庭治疗的操作技术. 中国临床心理学杂志, 1999, 7 (2) 119 - 121.
- 16 赵旭东. 系统家庭治疗中有关治疗关系的观点. 国外医学精神病学分册, 1995, 22 (2) 67 - 70.

责任编辑 王希林