



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXV (2/2021)

nadesłany: 20.11.2021 r. – przyjęty: 21.12.2021 r.

Emilia GRZESIAK\*

## **Terapia systemowa rodzin jako jeden ze sposobów rozwiązywania problemów dzieci i młodzieży**

### **Systemic family therapy as one of the methods of solving problems of children and adolescents**

#### **Abstrakt**

**Wprowadzenie.** Niniejszy artykuł podejmuje zagadnienie systemowej terapii rodzin, stanowiącej jedną z współcześnie stosowanych form pomocy rodzinie w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Publikacja przybliża to zagadnienie, wyjaśnia cele i ogólne założenia podejścia, ze szczególnym uwzględnieniem perspektywy dzieci i młodzieży.

**Cel.** Celem artykułu jest przybliżenie ogólnych założeń systemowej terapii rodzin jako jednej ze współcześnie stosowanych form pracy z rodziną.

**Materiały i metody.** Na podstawie literatury przedmiotu opisane zostały wybrane elementy terapii rodzin w ujęciu systemowym.

**Wnioski.** Artykuł dowodzi, że systemowa terapia rodzin może stanowić wartościową alternatywę dla terapii indywidualnych. Uznać ją można za jedną z możliwych form radzenia sobie z problemami dzieci i młodzieży. Systemowe ujęcie daje bowiem szansę na wielokontekstowe poznanie obserwowanego problemu oraz spojrzenie na doświadczaną sytuację z szerszej perspektywy.

**Słowa kluczowe:** terapia, system, rodzina, systemowa terapia rodzin

---

\* e-mail: [emilia.szymczak@amu.edu.pl](mailto:emilia.szymczak@amu.edu.pl)

Zakład Edukacji Wielokulturowej i Badań nad Nierównościami Społecznymi,  
Wydział Studiów Edukacyjnych, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu,  
Szamarzewskiego 89, 60-568 Poznań, Polska

Department of Multicultural Education and Research on Social Inequalities, Faculty of  
Educational Studies, Adam Mickiewicz University in Poznan, Szamarzewskiego 89,  
60-568 Poznan, Poland

ORCID: 0000-0001-5667-4600

**Abstract**

**Introduction.** This article deals with the issue of systematic family therapy, which is one of the currently used forms of family support in difficult and crisis situations. The publication introduces this issue, explains the goals and general assumptions of the approach, with particular emphasis on the perspective of children and adolescents.

**Aim.** The aim of the article is to present the general assumptions of systemic family therapy as one of the currently used forms of work with the family.

**Methods.** Based on the literature on the subject, selected elements of family therapy have been described in terms of a systemic approach.

**Conclusions.** The article proves that systemic family therapy can be a valuable alternative to individual therapies. It can be considered as one of the possible forms of coping with the problems of children and adolescents. The systemic approach gives a chance to get to know the observed problem in a multi-context way and to look at the experienced situation from a broader perspective.

**Keywords:** therapy, system, family, systemic family therapy

*Das tun des einen ist das tun des anderen*

Działania jednego człowieka decydują o działaniach innych

G. W. F. Hegel<sup>1</sup>

Wiek XXI przepełniony jest m.in. fragmentarycznością, niestałością, efemerycznością i przygodnością bytów, charakterystyczną dla płynnej nowoczesności (Bauman, 1998, 2007). Rosnące wymagania, wygórowane ambicje, konieczność nieustannego dopasowywania się do zmieniających się warunków, rosnąca presja społeczna, konkurencyjność, jak również niepewność i zbyt szybkie tempo życia powodują, że niejednokrotnie jednostka nie jest w stanie poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami, problemami i zdarzeniami, które stawia przed nią życie. Odpowiedzią na to jest coraz częstsze poszukiwanie różnorodnych form pomocy i wsparcia, również u specjalistów, którzy w sposób doraźny lub długofalowy pomogą przepracować, uporać się, ale również zrozumieć indywidualną sytuację jednostki, i wdrożyć konkretny plan działań pozwalający na powrót do stanu względnej psychosomatycznej homeostazy. Zdarza się przy tym, że podejmując temat terapii skupiamy się głównie na relacji dwojga ludzi – specjalisty i pacjenta, mając na myśli przede wszystkim jedną osobę, której dane zjawiska, problemy dotyczą. Niekiedy bywa jednak tak, że zaistniała trudna sytuacja lub problem, z którym boryka się jednostka, stanowi widoczny i zauważalny przez innych objaw, będący nie tylko egzemplifikacją jej indywidualnych trudności, niedyspozycji czy ograniczeń w określonym zakresie, ale niejednokrotnie wypadkową dysfunkcjonalności całego systemu (lub też stanowiący następ-

1 Na podstawie: H. Stierlin, I. Rücker-Embden, N. Wetzel, M. Wirsching (1997). *Pierwszy wywiad z rodziną*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 15.

stwo wewnątrzsystemowych zmian i przeobrażeń), w jakim ona funkcjonuje, a więc np. rodziny. Niniejszy artykuł poświęcony jest terapii systemowej rodzin, stanowiącej jeden z możliwych wariantów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, mającymi miejsce w rodzinie – ze szczególnym uwzględnieniem perspektywy jej najmłodszych członków. Stanowi ona bowiem wartościowy – godny zauważenia i praktykowania – sposób na optymalne i wielokontekstowe poznanie problemów, z jakimi borykają się dzieci i współczesna młodzież.

Jak powszechnie wiadomo, rodzina stanowi pierwszą grupę społeczną, do której należy jednostka. Uznaje się ją za fundament – niezbędny do zdobywania doświadczeń, budowania więzi, relacji z innymi, jak również źródło wzorów i wartości, mających niewymierne znaczenie w procesie powstawania i tworzenia się indywidualnych, jednostkowych postaw, zachowań, sposobów działania (i reagowania) oraz ogólnych tendencji. Przywołując definicję tego pojęcia można zwrócić uwagę na to, iż „rodzina w ujęciu pedagogicznym jest pojmowana przede wszystkim, jako grupa mała i pierwotna, środowisko i system edukacyjny oraz instytucja socjalizacyjno-wychowawcza i wspólnota emocjonalno-kulturowa” (Lalak, Pilch, 1999, s. 236). Niejednokrotnie uznaje się ją za najważniejsze środowisko wychowawcze dziecka, bowiem to w niej nabywa ono pierwszych doświadczeń, w niej wzrasta i uczy się żyć. To ona w sposób zamierzony, usystematyzowany, bądź też niekiedy całkiem przypadkowy i nieplanowany, oddziałuje na dziecięcą osobowość już od pierwszych chwil życia potomka. To także rodzina wytycza, m.in. dzięki naśladownictwu, modelowaniu zachowania, identyfikacji wzorów czy sposobów postępowania rodziców, określony zestaw wartości, który następnie zostaje utrwalony przez dziecko i stanowi niejako zbiór azymutów ukierunkowujących jego aktywność, zachowanie, oraz to, jak będzie funkcjonować i postępować przez całe lub znaczną część swojego życia (Lalak, Pilch, 1999).

Znaczenie rodziny, w tym kontekście, zależy od wielu zmiennych. Dla przykładu Lois W. Hoffman i Ronald Lippitt (1970) wyróżniają w tym ujęciu następujące czynniki, mające znaczenie w procesie wychowania i niepozostające obojętne dla rozlicznych wymiarów życia młodego pokolenia (ich kolejność jest istotna z punktu widzenia procesu analizowania sytuacji rodzinnej dziecka): przeszłość rodziców, aktualne warunki życia rodziny, układ rodziny, wzajemne stosunki między rodzicami, cechy osobowościowe rodziców, postawy rodziców wobec dziecka, modele jawnego zachowania się rodziców, nastawienie dziecka wobec rodziców i rodzeństwa, jawne zachowanie się dziecka w stosunku do członków rodziny, cechy osobiste dziecka, oraz funkcjonowanie dziecka poza rodziną (Hoffman, Lippitt, 1970, za: Dudek, 2009) Jak można zauważyć, środowisko rodzinne stanowi złożone i wielokontekstowe pole problemowe, jak również wielowymiarową i zróżnicowaną w swej strukturze przestrzeń wzrastania, na której w dużej mierze skupia się (i poświęca szczególną uwagę) terapia rodzin w ujęciu systemowym.

Terapia systemowa rodzin, pozostająca przedmiotem tego artykułu, traktuje rodzinę jako coś więcej, aniżeli określoną zbiorowość osób, które dzielą wyznaczoną przestrzeń fizyczną i psychologiczną (Goldenberg, Goldenberg, 2006). Jej głównym celem jest spoglądanie na dziecko szerzej, przez pryzmat środowiska, w jakim funkcjonuje już od najmłodszych lat. Bowiem to w rodzinie uczy się ono doświadczać, żyć, czuć, odczuwać oraz kochać i to ona, w dużym stopniu, jest odpowiedzialna za budowanie się jego indywidualnej tożsamości.

Za prekursorkę terapii rodzin uznaje się Virginie Satir, natomiast prekursorem ogólnej teorii systemów jest austriacki biolog i filozof Ludwig von Bertalanffy. Początek rozwoju teorii przypada na rok 1954, w którym miało miejsce założenie *Socjety for General Systems Theory* (Namysłowska, 1997). Jak piszą w tym kontekście Barbara Józefik i Lech Górniak (2003, s. 11)

wyłonienie się paradygmatu rodzinnego, które miało miejsce w latach pięćdziesiątych, stało się podstawą intensywnego rozwoju podejścia alternatywnego wobec teorii analitycznych, psychodynamicznych czy modelu humanistycznego. Intensywność i ekspansję terapia rodzin zawdzięcza w dużej mierze teorii systemów Bertalanffy'ego, która zasymilowana stworzyła podstawy tzw. klasycznych szkół terapii rodzin. Teoria ta dostarczyła bardzo użytecznego i inspirującego modelu do rozumienia zarówno rodziny, uwzględniając jej historię, proces rozwoju, aktualną strukturę i wzory relacji, jak i jej miejsca w hierarchii innych systemów żywych.

Ponadto można nadmienić, za B. Józefik (2003b, s. 22), że sama terapia rodzin

stanowi [...] metateorię, dostarczając modeli dla opisu zjawisk społecznych i przyrodniczych. Powstała początkowo jako teoria biologiczna, została później uzupełniona i poszerzona o to, co wniosła cybernetyka, teoria regulacji i nauki społeczne (Berger, Luckmann, 1983; Keeney, Thomas, 1986; Guttman, 1991). Biologiczne podstawy myślenia systemowego zostały dalej rozwinięte przez H. Maturanę i F. Varełę, stwarzając podwaliny dla epistemologii konstruktywistycznej (Maturana, 1996).

Należy zwrócić uwagę, że istnieje wiele kierunków zajmujących się rodziną i jej funkcjonowaniem. Aby przybliżyć ich rodzaje, można posłużyć się podziałem szkół terapii rodzin według Ireny Namysłowskiej, w ramach którego wyróżnia ona: psychoanalityczną terapię rodzin (a także inne kierunki, które wywodzą się z teorii związku z obiektem); behawioralną terapię rodzin; podejście transgeneracyjne (a w nim: kontekstualną terapię rodzin, teorię systemów rodzinnych i terapię M. Bowena, oraz symboliczną terapię rodzin C. Whitaker); terapię rodzin w oparciu o teorię systemów: strukturalną, interakcyjno-komunikacyjną, strategiczną; terapie rodzin systemowe (a w nich: klasyczna szkoła mediolańska, obserwująca system terapia systemowa,

postmediolańska terapia rodzin) oraz ewolucje w terapii systemowej (konsultacje systemowe, zespół reflektujący, systemowa praca z jedną osobą), jak również inne kierunki terapii (Namysłowska, 1997). Każdy z wymienionych wyżej kierunków zwraca uwagę na inną stronę funkcjonowania rodziny, zajmuje się innym kontekstem, oraz ukazuje wiele możliwości i podejść do rozwiązywania, pojawiających się trudności i problemów w jej obrębie. Bez względu na to, czy w sposób szczególny w ramach przyjętej perspektywy realizowania procesu terapeutycznego skupimy się na strukturze rodziny, komunikacji interpersonalnej wewnątrz systemu, czy jedynie na samym rozwiązaniu obecnego problemu, każda z przywołanych wyżej koncepcji dąży do poprawy jakości życia zarówno osoby, która wykazuje określone zachowania, jak i całej rodziny. Bowiem, jak głoszą H. Goldengerg i I. Goldenberg (2006, s. 475), „niezależnie od modelu rodzina musi być ujmowana jako system, poza tym trzeba ją postrzegać w kontekście rodziny rozszerzonej, społeczności oraz cech kulturowych, rasowych, narodowościowych i związanych z klasą społeczną” (za: Dudek, 2009, s. 180).

W ostatnich latach jesteśmy świadkami ewolucji w obszarze terapii rodzin, która, jak twierdzi A. D. Pare (1995, s. 3), polega na „odejściu od koncentracji na obserwowanym świecie jako przedmiocie i koncentracji na przestrzeni pomiędzy podmiotem a przedmiotem, czyli na przestrzeni międzypodmiotowej, gdzie pojawia się interpretacja wspólnotowa” (za: Józefik, 2003b, s. 21). Uważa się ponadto, że

w obszarze terapii rodzin obserwujemy zjawisko zmieniania się paradygmatu, wcześniejsze modele funkcjonowania rodziny zostają wzięte w nawias, jako jedno z wielu możliwości rozumienia realności rodzinnej, i zostają zastąpione procesem, w którym poprzez dialog zachodzący pomiędzy członkami rodziny a terapeutą dokonuje się współtworzenie rzeczywistości (Józefik, 2003b, s. 21).

Powołując temat terapii systemowej rodzin, w pierwszej kolejności można wyjaśnić, czym w istocie jest system. Słowo to wywodzi się z greckiego słowa *σύστημα* (*systema*), rozumianego jako „złożona rzecz” (Drożdżewicz, 1999; za: Rojewska, 2019, s. 77). Według Słownika Języka Polskiego PWN *system* to „układ elementów mający określoną strukturę i stanowiący logicznie uporządkowaną całość” (SJP PWN, 2021). Fritz B. Simon i Helm Stierlin (1998) zwracają przy tym uwagę, że „istotną cechą tej całości jest to, że nie jest ona prostą sumą swych części” (za: Józefik, 2003b, s. 23). Cechami charakterystycznymi systemu są ekwifinalność i ekwipotencjalność. *Ekwifinalność* oznacza możliwość osiągnięcia tego samego efektu przy pomocy różnych dróg, metod i obecnych przy tym warunków. Określa wieloprzyczynowość powstania danych zjawisk, stanów, sytuacji. *Ekwipotencjalność* z kolei to możliwość osiągania różnych celów i efektów przy takich samych przyczynach tj. warunkach początkowych. Oznacza to, że stan pierwotny nie zawsze determinuje jeden, niepodlegający przemianom oraz wpływom efekt (Pietrzyk, 2012; Rojewska, 2019). Barbara Józefik

(2003b, s. 23) zwraca uwagę, że „system można opisać poprzez dynamizm, strukturę, zróżnicowanie, organizację, zdolność do utrzymywania spójności, zdolność do utrzymywania stałości, zdolność do rozwoju”. Pierwsze z pojęć wskazuje na ciągłe przeobrażenia, którym ulega system z uwagi na fakt, iż jego członkowie wchodzą ze sobą w interakcje. Podlega on różnorodnym procesom, jak np. wzrastanie czy starzenie się. Ponadto, jak już zostało wspomniane, posiada wewnętrzną strukturę, która stanowi wypadkową przypisywanych systemowi znaczeń, jego organizacji i pełnionych funkcji. O spójności systemu świadczy zdolność do dopasowywania się do siebie jego członków (będąca efektem zależności w funkcjonowaniu). Ponadto każdy system ma zdolność do dokonywania wewnętrznych przeobrażeń (m.in. w odniesieniu do zmieniających się reguł funkcjonowania), co w efekcie pozwala na jego rozwój i umożliwia przystosowanie do nowych warunków (Józefik, 2003b).

System rodzinny można podzielić na system otwarty i zamknięty. Pierwszy rodzaj charakteryzuje się ciągłym transferem informacji, energii i innych treści między rodziną a środowiskiem zewnętrznym. Są to oddziaływania między rodziną a otoczeniem. Systemy takie określane są mianem „żywych”, prawidłowych. Mają elastyczne granice, są zdolne do samoregulacji, a ich działania i organizacja są w pełni autonomiczne. Systemy zamknięte są przeciwieństwem systemów otwartych. Charakteryzują się sztywnymi, nieprawidłowymi granicami i niską przepuszczalnością informacji (Namysłowska, 1997). Wychowanie w systemie zamkniętym bywa niejednokrotnie wysoce niekorzystne, ponieważ stanowi on źródło negatywnych nastawień, sprzężeń zwrotnych zakłócających jego funkcjonowanie (Juszyk-Mirek, 2012).

System rodzinny tworzą pojedyncze osoby, które przez okres wspólnego życia pozostają w wielu interakcjach zachodzących pomiędzy różnymi jej członkami. Stanowi on unikatową, wyjątkową w swej strukturze całość, a nie jedynie „sumę osobowości” (Namysłowska, 1997, s. 32). Tak ujmowana rodzina staje się unikalną przestrzenią, intymnym światem należących do niej osób, o specyficznym tylko dla siebie charakterze, z więzami, strukturą i zasadami funkcjonowania (Izdebska, 2000). Wartość systemu rodzinnego jest w istocie niewymierna, gdyż „rodzina jest bezsprzecznie dla człowieka najważniejszym z systemów: to tutaj jednostka tworzy swoją tożsamość, swoje wartości i cele oraz uczy się – albo nie uczy – żyć w społeczeństwie” (Stierlin i in., 1997, s. 15). Jako swoisty „punkt wyjścia” dla tworzącej się indywidualnej biografii jednostki, stanowi równocześnie „punkt odniesienia” w procesie różnorodnych problemów, trudności i kryzysów, których doświadcza jednostka.

Kolejny kontekst analiz przywoływanego zagadnienia odnosi się zatem do zagadnienia dotyczącego rozumienia przyczynowości różnorodnych zjawisk i sytuacji mających miejsce w systemie rodzinnym. Można tutaj zwrócić uwagę na to, iż w tym przypadku kwestie przyczynowości nie mają charakteru liniowego, tzw. przyczynowo-skutkowego, ale mieszczą się w cyrkularności oddziaływań wewnątrz systemu.

Oznacza to, że jego elementy składowe pozostają we wzajemnych relacjach i na siebie oddziałują: A oddziałuje na B, z kolei B wpływa na C, a C powoduje A. System charakteryzuje to, że zachowanie się jednej z osób wchodzących w jego skład oddziałuje na pozostałych jego członków, tworząc sieć wzajemnych oddziaływań. Przykładem może być sytuacja, kiedy konflikty między rodzicami stają się powodem problemów w nauce dziecka, co z kolei staje się powodem kolejnych kłótni i sporów w rodzinie, lub gdy sytuacja rozpadu małżeństwa (stanowiąca rewolucyjną zmianę w systemie rodzinnym) staje się bezpośrednią przyczyną wycofania społecznego albo buntu nastolatka, powodując tym samym (niejako zwrotnie) szereg innych negatywnych następstw (w postaci zaburzonych relacji, konfliktów, antyspołecznych reakcji i zachowań w rodzinie), będących swoistą manifestacją niezgody na doświadczaną zmianę w tym systemie. W odpowiedzi na przywołane przykłady należy zwrócić uwagę, iż celem systemowego dostrzegania problemów, i prowadzonej w tym wymiarze terapii, nie jest zatem jednoznaczne określanie przyczyny zdarzeń, ale dostrzeganie kołowych sekwencji zachowań (Pietrzyk, 2012, s. 5). Jak pisze w tym kontekście B. Józefik (2003b, s. 24):

Istotą myślenia systemowego jest cyrkularne rozumienie przyczynowości. Oznacza to, że elementy systemu oddziałują na siebie w sposób cyrkularny, kołowy, przebiegający na zasadzie pętli sprzężenia zwrotnego. Stanowi to różnicę w stosunku do linearnego modelu ujmowania przyczynowości. Sprzężenie zwrotne może być dodatnie lub ujemne. Ujemne sprzężenie zwrotne koryguje system, przywracając mu poprzednią równowagę, natomiast dodatnie może doprowadzić do jego rozpadu.

Terapia systemowa patrzy na sytuację problemową wielokontekstowo, a sam proces wychodzenia z kryzysów i radzenia sobie z trudnościami ma charakter wielotorowy i uwzględnia cały system (a więc wszystkich członków rodziny).

Zdaniem Jaya Haley'a i Lynn Hoffmann (amerykańskich terapeutów rodzinnych)

terapii rodzin nie można nazwać po prostu nową metodą uzdrawiania; jest to nowy sposób rozumienia przyczyn problemów [...] i ich terapii. Terapeutów rodzinnych wyróżnia założenie, jakie przyjmują: jeśli jednostka ma się zmienić, kontekst, w którym żyje, również musi ulec zmianie. Obiektem terapii przestaje być osoba – nawet jeśli z pojedynczą osobą przeprowadzany jest wywiad – staje się nim natomiast układ związków, w jakie ta osoba jest uwikłana (za: Stierlin i in., 1997, ss. 16–17).

Systemowe ujęcie rodziny warunkuje traktowanie jej jako jednej, uzupełniającej się, głęboko powiązanej i wzajemnie oddziałującej na siebie całości (w której każdy członek pełni określone funkcje; Hammond i in., 2015) w myśl stwierdzenia, że „struktura rodziny to niewidzialna sieć wzajemnych oczekiwań, warunkująca sposób,



w jaki członkowie rodziny wchodzi z sobą w interakcje” (de Barbaro, 1999, s. 47). Kiedy jeden członek rodziny, np. dziecko, ma pewien problem, wykazuje konkretne symptomy, to zaistniała sytuacja wpływa na całą rodzinę, która pośrednio jej doświadcza. Równocześnie każdy problem i widoczne symptomy stanowią niejednokrotnie odpowiedź na to, co dzieje się w systemie rodzinnym (np. konflikty, kryzysy, rozpad, choroba i śmierć). Dlatego też każdy problem i zjawisko w ujęciu systemowym są rozpatrywane dwutorowo. Najpierw jako stan indywidualny, dotyczący konkretnej osoby, noszącej określony symptom, a następnie jako zjawisko społeczne, dotyczące całej rodziny (Satir, 2000).

W przypadku dzieci objawy, trudności, problemy, z którymi się borykają, stanowią swoistą egzemplifikację relacji panujących w systemie rodzinnym i niejednokrotnie związane są z poświęceniem się dzieci na rzecz rodziców: „Czasami dziecko zachowuje silną więź z rodzicami kosztem własnej indywidualności, a kiedy indziej zostaje delegowane do przyjęcia (ucieleśnienia) tych cech osobowości rodziców, które są przez nich same odrzucane, albo też do spełnienia ich pragnień i oczekiwań” (Stierlin i in., 1997, s. 74–75). Dlatego też, przed postawieniem jednoznacznej diagnozy, warto poznać cały kontekst pojawienia się dziecięcych problemów i trudności, oraz spojrzeć na widoczne symptomy z szerszej perspektywy – uwzględniając wszystkich członków rodziny pochodzenia – a dopiero wówczas będzie możliwa obiektywna ocena sytuacji, oraz pozwoli ona na wdrożenie adekwatnego i optymalnego planu działania (terapii). Równocześnie winno się mieć na uwadze fakt, iż dokonując próby zmiany jednego elementu systemu, wpływamy na jego pozostałe części i organizację. W systemie bowiem nic nie dzieje się w oderwaniu od niego i nic nie jest dla niego bez znaczenia (Satir, 2000). Stąd też tak istotne jest, by zawsze bardziej starać się odnaleźć faktyczne źródło pojawiających się problemów i trudności, niż zadowalać pierwszą i pozornie jedynie słuszną diagnozą. Czasami bowiem to, co z pozoru przynosi szkodę i straty dla pojedynczych osób, jest celowe i funkcjonalne w kontekście szerszym.

Aby lepiej zrozumieć terapię systemową w ujęciu rodzinnym, należy przedstawić zespół cech charakteryzujących system rodzinny, do których zaliczyć można: podsystemy, prężność, granice, homeostazę, całość, wzajemne oddziaływanie, przekonania, rytuały oraz wzorce interakcji (Juszyk-Mirek, 2012).

W rodzinie wyróżniamy tzw. podsystemy. Ich wyodrębnienie jest możliwe i zależy od fazy cyklu życia rodziny. Mogą być dookreślone przy wzięciu pod uwagę takich kategorii, jak np. płeć, zainteresowania, funkcje pełnione w rodzinie itp. W systemie podsystemy mogą się wzajemnie nakładać na siebie i przenikać, co powoduje, że jedna osoba może należeć równocześnie do kilku różnych podsystemów. Do najbardziej typowych przykładów podsystemów charakterystycznych dla środowiska rodzinnego należy m.in. para małżeńska – rodzice, rodzeństwo, oraz dziadkowie (Juszyk-Mirek, 2012; Świętochowski, 2017; Rojewska, 2019).



Inną cechą systemu rodzinnego są granice. Pozwalają one określić, kto i co wchodzi w skład rodziny, a kto i co nią nie jest. Dzięki nim w sposób jednoznaczny jesteśmy w stanie określić skład i liczbę członków rodziny, jak również zrozumieć (do pewnego stopnia) jej wewnętrzną strukturę. Wyróżniamy granice wewnętrzne i zewnętrzne. Granice wewnętrzne określają ramy mniejszych podsystemów wewnątrzrodziny i stanowią informację dotyczącą stopnia przepływu pomiędzy nimi informacji. Granice zewnętrzne, jak sama nazwa wskazuje, określają zewnętrzne ramy rodziny. To one pozwalają na wyodrębnienie jej spośród innych systemów społecznych oraz umożliwiają między nimi komunikację (Namysłowska, 1997).

Przekonania i rodzinne opowieści to kolejna cecha wyróżniająca system rodzinny. Obejmuje ona przekazy rodzinne, dotyczące świata, ludzi, zdarzeń, i dokonuje ich nieustannej interpretacji. To właśnie one wpływają na indywidualny odbiór rzeczywistości oraz przypisywanie w ramach niej konkretnych znaczeń, np.: świat jest otwarty, sprzyjający jednostce, godny zaufania, możliwy do opanowania i poradzenia sobie z różnorodnymi wyzwaniem, albo – świat jest pełen niebezpieczeństw, okrutny, groźny, nieprzewidywalny, napawający lękiem, i nie należy mu ufać. Powyższe przekazy (i wiedza z nich wypływająca) wpływają na postawy i zachowania członków rodziny, w tym również dzieci, oraz warunkują ich funkcjonowanie w sieci społecznych relacji (Juszyk-Mirek, 2012).

Następna cecha to rytuały. W systemie rodzinnym obejmują one wszystkie święta, uroczystości, rocznice i inne ważne dla rodziny wydarzenia. To wzorce i tradycje (obejmujące różne charakterystyczne i specyficzne dla rodziny sposoby działania, funkcjonowania i zachowania) przekazywane w rodzinie z pokolenia na pokolenie i wpływające na jej tożsamość. Można przy tym zwrócić uwagę na to, że do rytuałów rodzinnych należą zarówno sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, problemowych i kryzysowych, jak i sposoby przeżywania radosnych chwil, pozytywnych momentów i pamiętnych zdarzeń. Zaliczamy do nich wszelką działalność symboliczną, silnie zinternalizowaną przez jej członków, wrastającą w rodzinę i jednoczącą ją na przestrzeni czasu (biorąc pod uwagę jej utrwalanie i przekazywanie kolejnym pokoleniom; Juszyk-Mirek, 2012).

Jak już wspomniano, wzorce interakcji stanowią kolejną cechę systemu rodzinnego. Są one konsekwencją tego, iż każda rodzina posiada w istocie charakterystyczne dla niej wzorce komunikacyjne, które są utrwalane podczas codziennych rozmów, dialogów, sporów i negocjacji (Satir, 2000). Wpływają one na sposób (np. język) wyrażania własnych myśli, uczuć, relatywnie ujmowaną otwartość w kontaktach społecznych, jak również szeroko rozumianą umiejętność ich nawiązywania.

Inną cechą jest homeostaza w systemie rodzinnym, którą rozumiemy jako zdolność do zachowania równowagi. Jest ona swoistą właściwością samoregulacyjną systemu w sytuacji doświadczania zmieniających się okoliczności. W najogólniejszym ujęciu można zdefiniować ją jako szeroko rozumianą zdolność rodziny do pokony-

wania rozlicznych i różnorodnych trudności, radzenia sobie z pojawiającymi się problemami, obejmującą stałość w interakcjach oraz wzorce zachowań charakteryzujące jej członków. Homeostaza służy utrzymaniu rodzinnego ładu, harmonii i systemowej równowagi. Niejednokrotnie zdarza się, że zachowanie pacjenta, który wykazuje zidentyfikowany objaw, np. niepowodzenie szkolne, jest „produkowane” przez system i służy utrzymaniu wewnętrznej homeostazy rodziny (Namysłowska, 1997).

Kolejne dwie wyróżnione cechy systemu rodzinnego to całość i wzajemne oddziaływanie. Całość w systemie rodzinnym to nic innego jak holistyczność tej struktury, obejmująca wzajemność oddziaływań wewnątrzsystemowych. Oznacza to, że wszystkie elementy systemu są ze sobą powiązane i wzajemnie na siebie wpływają. Owe wzajemne oddziaływanie to kolejna cecha systemu rodzinnego. Polega ono na sukcesywnej zmienności balansującej pomiędzy realizacją celów poszczególnych członków systemu społecznego a wpływami zewnętrznymi. Z tą cechą związane jest pojęcie sprzężenia zwrotnego, które stanowi mechanizm regulacyjny rodziny. Pod tą nazwą kryją się możliwości w zakresie utrzymania równowagi rodziny, poprzez ponowne wprowadzenie do niej treści z informacją dotyczącą wyników działań, które były podejmowane w celu naprawy, pokonania kryzysu, problemu itp. Dzięki temu rodzina może niwelować niedoskonałości własnych oddziaływań oraz zmieniać i udoskonalać sposoby radzenia sobie z trudną sytuacją (Juszyk-Mirek, 2012).

Prężność rodziny to ostatnia spośród wymienionych cech systemu rodzinnego i jest to nic innego jak jej zdolności regeneracyjne, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, niepoddawanie się trudniejszym okresom, zdolności mobilizacyjne rodziny, oraz dostrzeganie potencjału i możliwości w jej obrębie (Juszyk-Mirek, 2012).

Do głównych zadań rodziny, jako najważniejszego systemu, należy zaspokajanie indywidualnych potrzeb osób wchodzących w jej skład oraz realizowanie zadań stojących przed rodziną, np. rodzenie, wychowywanie dzieci itd. Potrzeba w takim układzie występuje w momencie, kiedy równowaga systemu (tj. równowaga pomiędzy organizmem a otoczeniem) zostaje zachwiania. Jej celem jest przywrócenie wcześniejszej harmonii.

Wraz z pojawieniem się potrzeby mamy do czynienia ze stanem napięcia osoby, która jej doznaje, a w konsekwencji mobilizacją do podejmowania działań, aktywności, by umożliwić zaspokojenie potrzeby. Niezaspokojenie potrzeb jest powodem wielu reperkusji w postaci negatywnych emocji, niespełnienia, odrzucenia itp. Stają się one przyczynkiem do dalszych poszukiwań i prób kompensacji poczucia braku, i w konsekwencji zaspokojenia potrzeby (Tucholska, Tucholska, 2008). Istnieje wiele podziałów i rodzajów potrzeb. Obok fundamentalnej hierarchii A. Masłowa, tj. w kolejności: potrzeb fizjologicznych, bezpieczeństwa, przynależności, miłości, szacunku, potrzeby własnej wartości i potrzeby samorealizacji, istotnymi – z punktu widzenia prawidłowego funkcjonowania dziecka – są potrzeby aktywności i kontaktu. Dlatego też kontakt jest tak istotny w rodzinie (Tucholska, Tucholska, 2008).

Głównym celem systemowej terapii rodzin jest wielowymiarowe spojrzenie na problem. Polega ono na dostrzeganiu celowości wystąpienia pewnych symptomów i ich znaczenia, zarówno dla osoby będącej jego nosicielem, np. dziecka, jak i dla całego systemu rodzinnego. To próba odpowiedzi na pytanie, jakie (paradoksalnie) korzyści przynosi symptom. Co ochrania, co kompensuje i czego jest powodem. Czasem to, co pozornie nie jest racjonalne, a niekiedy wręcz niszczące, tak naprawdę może pełnić kluczową rolę w zachowywaniu rodzinnej równowagi (Namysłowska, 1997). Przykładem może być sytuacja dziecka uzależnionego od substancji psychoaktywnych, którego problem mimo negatywnych konsekwencji dla samej osoby noszącej symptom, tak naprawdę chroni rodzinę przed rozpadem. Im bardziej jest on nasilony, tym bardziej angażuje i mobilizuje rodzinę do reagowania i pomocy, a tym samym np. zmniejsza konflikty małżeńskie, zwiększa czas poświęcony dziecku, czy pozwala odroczyć decyzję o rozwodzie itp.

Celem terapii rodzin nie zawsze jest usunięcie symptomów, aktualnych czynników zaburzających homeostazę, ale przede wszystkim zmiana kontekstu rodzinnego, relacji panujących wewnątrz rodziny, oraz jej struktury. To również uświadomienie członkom rodziny ich ważności i ról, jakie pełnią w systemie, ich siły, ale też i mocy sprawczej. To praca nad tym, by każdy członek rodziny brał odpowiedzialność za swoje czyny, które mają często zasięg większy niż nam się to pozornie wydaje, oraz niosą za sobą dodatkowe, niekiedy nieprzewidywalne skutki. Terapia systemowa rodzin to szansa na rozwiązanie konfliktu, problemu, u jego źródła. To stanięcie z nim twarzą w twarz, zrozumienie jego fundamentów, istoty, struktury i genezy. To potrzeba podjęcia wspólnego wyzwania, które przejawia się w jednoznacznej, zdecydowanej konfrontacji z problemem i zaprowadzi nas do wspólnego, ostatecznego pojednania. Terapia rodzin to możliwość zrozumienia siebie samego i siebie nawzajem. To praca nad indywidualnością w jedności – we wspólnocie (Stierlin, 1997). Do zadań terapii należy dostarczenie alternatywnych metod i sposobów rozwiązania pojawiającego się problemu. To umożliwienie rodzinie innego spojrzenia na trudności. Polega ona na zmianie sztywnego sposobu myślenia i działania, poprzez wprowadzenie chaosu do wcześniejszych utartych schematów działań, reakcji i oddziaływań. To zastąpienie działań nieskutecznych nowymi, konkurencyjnymi rozwiązaniami (Namysłowska, 1997).

Aktualnie podejmowane terapie rodzin realizowane są w duchu konstruktywistycznym, co Harold A. Goolishian i Harlene Anderson (1991) komentują w sposób następujący: „Z punktu widzenia społecznego konstrukcjonizmu terapeuta [...] stał się jedynie jednym z uczestników konwersacyjnej i intersubiektywnej kreacji znaczenia nadawanego w terapii. W takim ujęciu terapii centralne stają się systemy znaczeń, dookoła których ludzie, poprzez uczestniczenie w dialogach, organizują swoje życie” (za: Józefik, 2003a, s. 119).

Terapia systemowa rodzin zwraca szczególną uwagę na dostrzeganie zasobów, jakie ma rodzina. Dlatego też tak istotna jest w niej rola osoby prowadzącej terapię. To ona

ma za zadanie dostrzec to, co ukryte, niedostrzegane, bądź niewłaściwie spożytkowane. To odnajdywanie pozytywnych stron nawet, i w szczególności, tam, gdzie pozornie ich nie ma. Do pracy metodą systemową wykorzystuje się wiele sposobów i technik np.: listy paradoksalne, przeformułowania, pytania cyrkularne, genogramy, metafory, bajki, rzeźby rodzinne, eksternalizację, oraz liczne pomoce, jak np.: zabawki, gadzety, lustro weneckie, pomoce audiowizualne – a wszystko po to, by wywołać zmianę (Stierlin, 1997). Zmianę, która pozwoli na nowo uzyskać w systemie stan homeostazy.

Jak można przypuszczać, podstawą terapii rodzin jest wywiad. Może on się odbywać w wielu konfiguracjach: indywidualnej, pracy z podsystemami, oraz z całą rodziną. Ten ostatni rodzaj jest szczególnie zalecany, gdy występuje silne wiązanie. Szczególnie wyraźne jest to w przypadku pracy z dziećmi i nastolatkami, gdyż w tym okresie mamy do czynienia z widoczną zależnością od rodziny. Praca z całą rodziną ma na celu uskutecznienie działań terapeutycznych, bowiem istnieje prawdopodobieństwo, że zmiana zachowań rodziców w domu wpłynie na poprawę zachowania dziecka (Stierlin, 1997).

Istotnym czynnikiem, mającym znaczenie w pracy terapeutycznej, jest empatia osoby prowadzącej terapię. Pod tym pojęciem kryje się wiele umiejętności, które powinna ona posiadać przed rozpoczęciem swoich działań. Obejmuje ona zespół predyspozycji, takich jak umiejętność wczuwania się w drugą osobę, wrażliwość i intuicja. Obok nich istotna jest aktywność, zaangażowanie oraz otwartość terapeuty, co zaowocuje dostrzeganiem wielości kontekstów, niuansów i rodzinnych zasobów, umożliwiających stawianie hipotez oraz dających rodzinie wiarę i powodzenie w skuteczność podejmowanych działań. W pracy terapeutycznej z całą rodziną osoba prowadząca winna być neutralna i bezstronna oraz cechować się – za Ivanem Boszormenyi-Nagy – stronniczością wielokierunkową, czyli zdolnością do tego, by postawić się na miejscu każdej z osób wchodzących w skład rodziny. To takie zachowanie osoby prowadzącej terapię, by utrzymać równowagę i zadbać o sprawiedliwość w każdym momencie jej trwania, a tym samym uniknąć koalicji z jej poszczególnymi członkami i nadmiernej subiektywności (Stierlin, 1997). To właśnie neutralność, obok cyrkularności i stawiania hipotez, jest podstawową zasadą prowadzenia systemowej terapii rodzinnej (Juszyk-Mirek, 2012).

Cloe Madanes w jednym z wywiadów wypowiedziała takie słowa:

Zasadniczo w terapii rodzin chodzi o miłość łączącą ludzi. I to wszystko. Nie chodzi w niej o władzę, hierarchię i paradoksalne odkrycia. Rodzina jest rodziną, bo ludzie, którzy ją założyli, kochają się, dbają o siebie lub przeżywali to wszystko w przeszłości. I kiedy zgłaszają się na terapię, robią to po to, aby odnowić swoją miłość lub ukształtować nowe wzajemne relacje (R. Simon, 2001, za: Józefik, 2003c, s. 99).

Dom rodzinny jest i zawsze pozostanie pierwszym źródłem doświadczeń dziecka. To on będzie wpływał na jego uczucia, zainteresowania, oraz stosunek do świata

i samo o nim wyobrażenie. Wszystkie wartości, które jednostka z niego wyniesie, pomogą jej w ustaleniu swojego miejsca w innych, kolejnych środowiskach, w których będzie funkcjonowała w przyszłości, bowiem – jak już zostało wspomniane – to on, system rodzinny – stanowi podstawowe i tym samym najważniejsze ogniwo tworzące indywidualną biografię każdego człowieka (Kozdrowicz, 2010). Znaczenie rodziny nie maleje w sytuacjach trudnych i problemowych, a potencjał całego systemu rodzinnego stanowi wartość samą w sobie, z której należy i warto korzystać. Terapia systemowa rodzin może stanowić inspirację dla osób, które w różnym wymiarze wspierają biografię dzieci i młodzieży, oraz w ramach swoich zawodowych obowiązków zajmują się rozwiązywaniem ich problemów, zachęcając do tego, by każda sytuacja trudna stanowiła przyczynek do poszukiwania jej źródeł także w rodzinie, oraz odnajdywania w niej (niejednokrotnie utajonej) istoty indywidualnych trudności.

## Bibliografia

- Barbaro, de B. (red.). (1999). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Bauman, Z. (1998). O miejscu teatru w ponowoczesnej sztuce. W: J. Tyszka (red.), *Teatr w miejscach nieteatralnych* (ss. 23-32). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humanoria.
- Bauman, Z. (2007). *Płynne życie*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Berger, P. L., Luckmann, T. (1983). *Spoleczne tworzenie rzeczywistości*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Drożdżewicz, L. (1999). Ogólna teoria systemów. W: B. de Barbaro (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny* (ss. 9-18). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dudek, M. (2009). Teoretyczne podstawy terapii rodzin: wybrane problemy. *Studia nad Rodziną*, 13(1-2), 24-25.
- Goldenberg, H., Goldenberg, I. (2006). *Terapia rodzin*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Goolishian, H. A., Anderson H. (1991). Esej o zmianie teorii i zmianie etyki: spojrzenie historyczne i postukturalne. *AFTA Newsletter, winter*, 46, 6-10.
- Guttman, H. A. (1991). System theory, cybernetics and epistemology. W: A. S. Gurman, D. P. Kniskern. *Handbook of family therapy* (Vol. 2, pp. 41-62). New York: Brunner/Mazel.
- Hammond, R., Cheney, P., Pearsey, R. (2015). *Sociology of the family textbook*. Rocky Ridge Press. Pobrane z: <http://freesociologybooks.com/>.
- Hasło: System. W: *Słownik języka Polskiego PWN*. Wersja elektroniczna. Pobrane 01.10.2021 z <https://sjp.pwn.pl/slowniki/system.html>.
- Hoffman, L. W., Lippitt, R. (1970). *Mierzenie zmiennych życia rodzinnego*. W: P. H. Mussen (red.), *Podręcznik metod badania rozwoju dziecka*. (T. 2, ss. 395-398). Warszawa: PWN.
- Izdebska, J. (2000). *Dziecko w rodzinie u progu XX wieku – niepokoje i nadzieje*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana.
- Józefik, B., (2003a). Terapia jako proces współtworzenia nowych znaczeń i opowieści. Idee i praktyki narracyjne. W: L. Górnica, B. Józefik (red.), *Ewolucja myślenia systemowego w terapii rodzin: od metafory cybernetycznej do dialogu i narracji* (ss. 119-134). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pobrane z <https://core.ac.uk/download/pdf/288121231.pdf>.

- Józefik, B. (2003b). Rozwój myślenia systemowego a terapia rodzin. W: L. Górniak, B. Józefik (red.), *Ewolucja myślenia systemowego w terapii rodzin: od metafory cybernetycznej do dialogu i narracji* (ss. 19–31). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pobrane z <https://core.ac.uk/download/pdf/288121231.pdf>.
- Józefik, B. (2003c). Założenia podejścia strategicznego a zmiana paradygmatu w terapii rodzin. W: L. Górniak, B. Józefik (red.), *Ewolucja myślenia systemowego w terapii rodzin: od metafory cybernetycznej do dialogu i narracji* (ss. 99–118). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pobrane z <https://core.ac.uk/download/pdf/288121231.pdf>.
- Józefik, B., Górniak, L. (2003). Wprowadzenie. W: L. Górniak, B. Józefik (red.), *Ewolucja myślenia systemowego w terapii rodzin: od metafory cybernetycznej do dialogu i narracji* (ss. 11–18). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pobrane z <https://core.ac.uk/download/pdf/288121231.pdf>.
- Keeney, B. P., Thomas, F. N. (1986). Cybernetic foundation of family therapy. W: F. P. Piercy, D. H. Sprenkle (red.), *Family therapy sourcebook* (ss. 262–287). New York, London: The Guilford Press.
- Kozdrowicz, E., (2010). Więż z rodzicami jako czynnik ochronny w profilaktyce. W: E. Bielecka (red.), *Zagrożona młodość: innowacyjne formy interwencji społecznej* (ss. 34–35). Warszawa: Wydawnictwo Pedagogium Wyższej Szkoły Pedagogiki Resocjalizacyjnej.
- Lalak, D., Pilch, T. (1999). *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Namysłowska, I. (1997). *Terapia rodzin*. Warszawa: Springer PWN.
- Pare, A. D. (1995). Of families and other cultures: the shifting paradigm of family therapy. *Family Process*, 31, 11–21.
- Rojewska, E. (2019). Terapia systemowa jako forma pomocy rodzinie. *Roczniki Pedagogiczne*, 11(47), 75–91.
- Satir, V. (2000). *Terapia rodziny*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Simon, F. B., Stierlin, H. (1998). *Słownik terapii rodzin*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Simon, R. (2001). *W cztery oczy: rozmowy z twórcami terapii rodzin*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Stierlin, H., Rücker-Embden, I., Wetzel, N., Wirsching, M. (1997). *Pierwszy wywiad z rodziną*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Systemowa terapia rodzin – komunikacja w rodzinie* (2012). Studium Terapii Rodzin – Dolnośląskie Centrum Psychoterapii. Materiały. R. Pietrzyk. Wrocław: Dolnośląskie Centrum Psychoterapii.
- Systemowa terapia rodzin – wprowadzenie do problematyki* (2012). Studium Terapii Rodzin – Dolnośląskie Centrum Psychoterapii. Materiały. A. Juszyk-Mirek. Wrocław: Dolnośląskie Centrum Psychoterapii.
- Świętochowski, W. (2017). Rodzina w ujęciu systemowym. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (ss. 21–45). Warszawa: PWN.
- Tomaszewski, T. (red.) (1977). *Psychologia*. Warszawa: PWN.
- Tucholska, S., Tucholska, K. (2008). Psychologia potrzeb dziecka, czyli: co dziecku trzeba do szczęścia? W: E. Sowińska, E. Szczurko, T. Guz, P. Marzec (red.), *Dziecko: studium interdyscyplinarne* (ss. 395–400). Lublin: Wydawnictwo KUL.