

BOWENS

SYSTEMTEORI

.0 FAMILJEDIAGRAM

Introduktion



Inledning

Psykiatern och psykoanalytikern Murray Bowen utvecklade de åtta koncepten om familjen som emotionellt system. Det som började med studier av schizofrena barn och deras familjer blev avstampet för en teori om hur vi människor beter oss, i lugna respektive stressade situationer. Under Bowens utvecklingsarbete under 1950-1990-talet blev det tydligt att de strategier och koncept som familjerna med schizofrena barn har, var generella och överförbara till alla sammanhang där människor kontinuerligt umgås som exempelvis, arbetsplatser, föreningsliv eller politiska sammanhang. För våra barn utgör förutom familjerna, förskolor och skolor emotionella system av stor betydelse.

Under 60-talet, insåg Bowen att de mönster som han hittat i familjer och andra typer av organisationer även kunde ses i samhället. Vilket resulterade i ett åttonde koncept som visar sambanden mellan hur stressade samhällen leder till stressade familjer och organisationer – och vice versa. Bowens såg att beslut och skeenden i stressade samhällen faller ner på och påverkar familjer och organisationer. Till och med myndighetsutövning förändras och blir mer otydlig och "osäker" under perioder av högre stress och tryck.

De åtta koncepten utvecklades steg för steg genom omfattande studier. De går in i varandra och hänger ihop. Men före vi går in på dem behöver vi lyfta några utgångspunkter som visar skillnaderna mellan Bowenteorins synsätt och vanliga föreställningar som vi bär med oss i vår kultur.

Vad är ett emotionellt system

Emotionella system skapas naturligt i alla sammanhang där människor kontinuerligt ingår. I Bowens teori och engelska språket görs en distinktion mellan emotioner och känslor. I svenskan likställer vi ofta emotionella reaktioner med känslor. I det här sammanhanget innebär *emotioner automatiska fysiologiska reaktioner som oftast är omedvetna*. Våra känslor är vi däremot för de mesta medvetna om.

Ett av de starkaste emotionella systemen är vår ursprungsfamilj, det är där vi dansar och det är där vi formas av sammanhangets stressnivå och av uttalade respektive outtalade normer och kulturer som där finns.

I ett emotionellt system påverkas vi av andras mående och stress på ett påtagligt sätt, ofta utan att ens vara medvetna om det. Vi läser av varandra och anpassar oss för att kunna umgås och samtidigt utföra de uppgifter vi behöver göra. Det sker naturligt och för det mesta är det inget som vi ägnar några tankar åt. Vi gör och är, på bästa sätt vi kan. Vi behöver alla dock göra eftergifter för att bli accepterade i våra emotionella system.

Bowen beskrev tidigt att våra beteenden i hög utsträckning är instinktiva. Nutida forskning bekräftar också att de primitiva delarna av hjärna styr oss betydligt mer än vad vi tror. Bowens teori handlar om att försöka se och förstå de emotionella processer som pågår, genom att tillföra fakta. Och istället för att kontrollera eller skylla på andra, är målet att försöka hantera sig själv på sätt som bidrar till att situationerna förbättras.

Systemtänkande

Att "tänka system" är för de allra flesta människor ett väldigt annorlunda sätt att tänka. Hjärnan måste bokstavligen omskolas. I stället för att tänka "orsak och verkan", vilket sker automatiskt och är något som de flesta av oss skolats att göra, tittar vi på gruppens samspel. Och i stället för att enbart lägga fokus på hur individen påverkas, använder vi teorin för att se och förstå den större bilden.

Utifrån det här sättet att tänka, är ingen skyldig eller "fel". I ett emotionellt system påverkar var och en alla andra, på gott och på ont. Utmaningen är att försöka se de emotionella, instinktiva processer som triggas igång i en given situation. Att tänka system innebär också om att vara medveten om att vi är en liten del av något mycket större. Emotionellt sett, är våra familjer ganska lika andra däggdjursfamiljer – vi utgör naturliga system.

Bowens systemtänkande bygger på decennier av observationer av naturliga system. System som inte alltid följer matematikens lagar. Fram tills Bowens teori kom, hade de allra flesta människor mycket begränsade teoretiska kunskaper om hur kraftfullt och genomgripande våra liv kan påverkas av de automatiska, emotionella processer som pågår i grupper där vi ingår.

Akut och kronisk stress

I de flesta fall är det förutsägbart hur människor kommer att relatera till varandra, utifrån nivån av stress i deras emotionella system. Stressen kan vara akut, som när någon dör eller en arbetsplats hotas av nedläggning. Den typen av stress går ofta att se och förstå, men därtill bär alla system på kronisk stress som byggts upp under flera generationer. Den kroniska stressen kan liknas med bruset från en radioapparat som ständigt står på. Det finns alltid där och är till sist så invant och naturligt att ingen noterar att bruset finns.

Systemens anpassningar till stressnivåerna – oavsett om det sker i en familj eller i en organisation - sker instinktivt och är inte medvetet. Det handlar om naturliga överlevnadsinstinkter - vi anpassar oss till den miljö och det sammanhang vi befinner oss i. Som barn föds vi in i system med en viss nivå av kronisk stress, därutöver kan särskilda situationer vara aktuella som gör att systemet just då är inne i en period av hög eller låg nivå av akut stress. Det här kommer att påverka hur familjen fungerar och förstås även barnet.

Effekter och samband

Emotionella system försöker instinktivt fördela stressen mellan de som ingår, i familjen, företaget eller organisationen. Att öka förutsättningarna för vår egen och vårt systems överlevnad utgör grunden för alla våra beteendemönster och det är kunskaperna om dem som Bowen utkristalliserat i sina koncept. Att låta stress snurra runt i systemet fungerar bra kortsiktigt, men om inte grundproblemen till stressen synliggörs och helst åtgärdas, kommer de individer som bär på högst tryck, det vill säga de som är mest sårbara, att få mer och mer uttalande symtom. Till sist kan det leda till socialt dysfunktionella beteenden som våld, alkohol- och drogmissbruk eller depressioner och andra typer av hälsoproblem. Stress ger även fysiologiska reaktioner, vilket i sin tur kan leda till obalanser och sjukdomar.

Det finns med andra ord ett *samband mellan att växa upp och leva i system med hög kronisk stress och ökad känslighet*, men det innebär inte med automatik att vi får problem. En grundregel är att ju mer fakta en person har om sitt system, och ju högre förmåga är att se och förstå hur olika relationsmönster ageras ut i det, desto lättare är det att navigera sig fram på sätt som neutraliserar stressen istället för att höja den.

Kunskaper om de åtta koncepten har för många varit avgörande för att kunna förstå beteendemönster hos sig själv, den egna familjen, föreningen och/eller arbetsplatsen. Vilket i sin tur lett till en lägre nivå av stress och större möjligheter att själv agera mer funktionellt. Det vill säga att öka sin förmåga att kunna fatta fler beslut utifrån fakta och grundläggande principer och färre utifrån instinktiva reaktiva känslor.

Familj och släktskap i fokus

Bowens systemteori tar avstamp i familjen. Utifrån fakta är det viktigt att grafiskt illustrera din släkt för få överblick av funktionalitet och strategier över flera generationer. Kartläggningen av din släkt kommer med hjälp av teorin även att bli en bild på det emotionella system som du är en del av. Med hjälp av den blir det lättare att se och förstå olika beteendemönster och hur bundna personer varit till varandra är och varit över tid, i olika delar av ditt släkträd.

Kort och gott, familjediagrammet är basverktyget för att förstå och kunna använda sig av Bowens teori i vardagen, oavsett om fokus för det arbetet ligger på dig själv, din familj, din arbetsplats eller något annat sammanhang som du är en del av.

Så här gör du ett familjediagram

Använd gärna ett större pappersark när du börjar rita upp ditt system, eftersom det kommer att "expandera" successivt allt eftersom fakta kommer fram och fylls i. Ju mer information du fyller i desto mer utrymme krävs på bredden. En god idé är därför att göra den första relationslinjen mellan din far och mor lång. Ett tips är också att försöka lägga samma generation på samma nivå i diagrammet.

Min son har ritat in sju generationer med alla familjebildningar på baksidan av en tapet. För att få plats med alla blev diagrammet flera meter långt, men bredden på tapeten var tillräcklig för sju generationer uppåt. Själv har jag använd mig av såväl dataprogram som blädderblocksblad. Faktauppgifter har jag letat fram via Svensk arkivinformation, SVAR, och även fått via personer som släktforskat inom olika grenar kopplade till mitt släktsystem. Nuförtiden går det ju att skicka in DNA-tester via exempelvis Ancestry och My Heritage, vilket skulle kunna ge klarhet i system där fäder varit okända.

Viktigt!

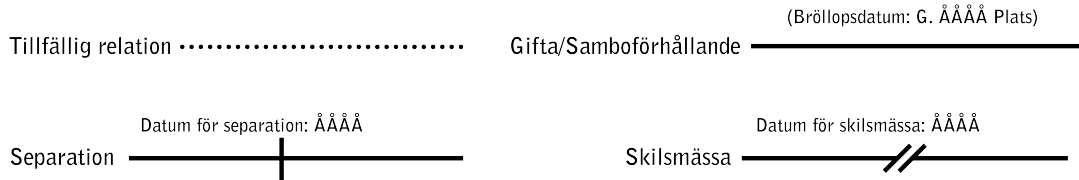
När du gör intervjuer med släktingar och andra för att få fakta till ditt släktdiagram ska du använda dig av frågor som *vad, vem hur och när*. Undvik varför, eftersom den frågan oftast leder till spekulationer och tolkningar.

Fastna inte i detaljer! Det viktiga är att få till en skiss, en början, resten löser sig!

Symboler till familjediagram



Födelsedatum: F. ÅÅÅÅ Dödsdatum: D. ÅÅÅÅ Adoptionsdatum: Ad. ÅÅÅÅ

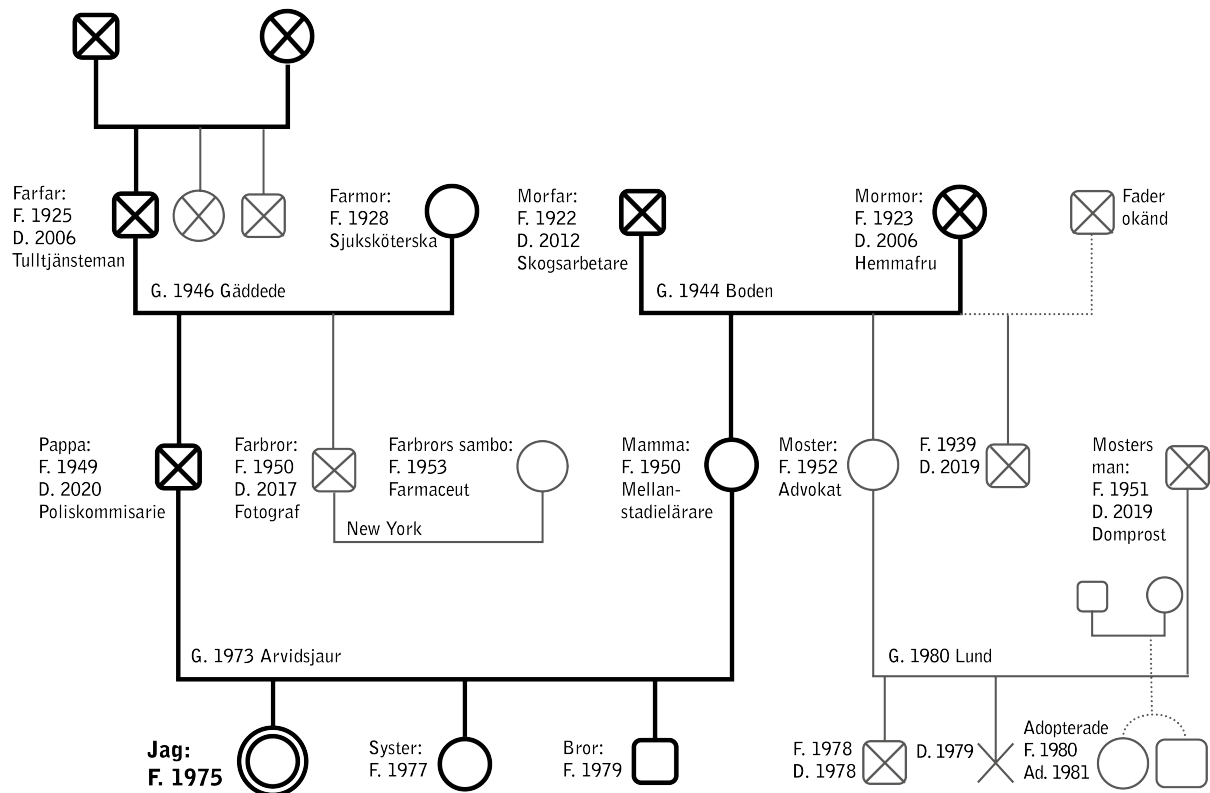


Män brukar av tradition ritas som kvadrater och kvinnor som cirklar. Om ett par är gifta eller sammanboende görs en fylld linje och datum läggs in ovanför. Tillfälliga relationer illustreras med en streckad linje. Separationer markeras med ett vertikalt streck och skilsmässa med två streck.

Män ritas in till vänster och kvinnor till höger i en relation i ditt släktträd. Om någon av parterna haft ett tidigare förhållande ritas det in "utifrån" till den part som finns i ditt system. I samkönade relationer blir det förstås två kvadrater eller två cirklar.

Barn sätts in i den ordning de föds, från vänster till höger och kopplas till föräldrarnas relationslinje.

Exempel på familjediagram



Varje partner i en relation är länkade uppåt till sin egen ursprungsfamiljs relationslinje.

Syskon till föräldrar och mor- och farföräldrar förs in i den ordning de fötts. Ge utrymme för att även kunna lägga in deras partners och barn.

Födelse- och dödsdatum brukar skriva in i närheten av personsymbolerna och när någon är avliden sätts ett kryss i den kvadraten/cirkeln. Om du har uppgifter om dödsorsak, yrke, bostadsort och även andra fakta av vikt, lägg in dem.

Det system du själv tillhör ska "hänga ihop" med de som är dina föräldrar och mor- och farföräldrar. Om du eller någon annan i systemet har halvsyskon, ska en relationslinje ritas in mellan far och mor till det syskonet och kopplas till den. Det gäller även om det är en tillfällig förbindelse – där relationslinjen i så fall streckas.

Aborter, missfall och dödfödda ritas in som kryss, men om barnet lever när det föds, men dör kort därefter ska de markeras med en kvadrat/cirkel med ett kryss och datum för födelse och död.

Adopterade barn förs in med streckade linjer till de adopterade föräldrarnas relationslinje. Kvadraten/cirkeln och relationslinjen för de biologiska föräldrarna görs mindre och läggs ovanför de adopterade föräldrarnas relationslinje, och en streckad linje kopplar dem till barnet.

När du har lagt in de fakta du har tillgång till i ditt familjediagram blir nästa steg att med hjälp av teorin börja analysera beteenden, funktionalitet och strategier i ditt system.

Uppgift inför handledningen:

- 1. Sök reda på och sammanställ de faktauppgifter du har om din ursprungsfamilj och dina far- och morföräldrar.*
- 2. Börja rita upp ett familjesystem.*