

טיפול משפחתי

גישה מבנית, בין-דורית, חווייתית ואסטרטגית

ורד סלונים-נבו

רסלינג

תוכן העניינים

- 1 מדוע טיפול משפחתי / 11
 - 2 תאוריית המערכות הכללית, קיברנטיקה
והתאוריה האקולוגית / 21
 - 3 מחזור החיים של משפחות / 53
 - 4 טיפול משפחתי מבני / 73
 - 5 טיפול משפחתי בין־דורי / 105
 - 6 טיפול משפחתי חווייתי / 143
 - 7 טיפול משפחתי אסטרטגי / 175
 - 8 שילוב בין גישות – לפי צרכי המשפחה / 229
- רשימת מקורות / 235
- מפתח שמות / 269
- מפתח מושגים / 273

תאוריית המערכות הכללית, קיברנטיקה והתאוריה האקולוגית

הטיפול המשפחתי, על שיטות ההתערבות השונות שבו, מתכתב בעיקר (אך לא רק) עם כמה תאוריות המשולבות זו בזו: תאוריית המערכות הכללית המגיעה מהעולם הביולוגי, קיברנטיקה המגיעה מהעולם הטכנולוגי-מכני והתאוריה האקולוגית המגיעה מהעולם הסוציולוגי. נדון עתה בעקרונות של תאוריות אלו וביישומן בטיפול משפחתי.

תאוריית המערכות הכללית

תאוריית המערכות הכללית (General Systems Theory) היא במקור תאוריה ביולוגית אשר פותחה על ידי לודוויג פון ברטלנפי בתחילת שנות ה-30 (von Bertalanffy, 1968). מערכת היא כל אורגניזם שבו סדרה של מרכיבים הנמצאים בקשרי גומלין למען תכלית משותפת. במשפחה, הכוונה היא לבני המשפחה הגרעינית והמורחבת, הנמצאים ביחסי גומלין לאורך זמן, למען מטרות משותפות. גם אם מטפלים משפחתיים נוטים לפעול על פי דרכי

ההבנה והפעולה של הטיפול המבני, האסטרטגי, החווייתי, הנרטיבי או הבינ־דורי, הם מקבלים את עקרונות תאוריית המערכות, ואלו מיושמים לצורך הבנת דפוסי קשר במשפחה והשפעתם על הקשיים של המטופל העיקרי. אם נבין זאת, נוכל לשנות את דפוסי הקשר באופן שבו מצבם של הסובלים במשפחה ישתפר.¹⁴ נדון עתה בעקרונות של תאוריה זו.

הפרט הוא חלק ממערכת שבה הוא משפיע ומושפע בעת ובעונה אחת משפחה אינה רק אוסף של פרטים. לכל משפחה יש אופי המיוחד לה ושלמות המאפיינת אותה, ואלו משפיעים על התפתחותם ועל מצבם של בני המשפחה. בה בעת, כל פרט במשפחה משפיע על אופייה של המשפחה כולה. השלם גדול ממרכיביו ומושפע מהם בעת ובעונה אחת. ניתן לומר שאחד ועוד אחד אינו שניים אלא שלושה: אני, אתה והקשר ההדדי בינינו. כאשר מדובר בכמה חברים במשפחה שביניהם קשרים הדדיים שונים, המספרים במשוואה הולכים וגדלים, ועימם גדלה המורכבות (Becvar and Becvar, 2014, 2017).

כדי להבין מצוקות של חבר במשפחה, יש לבחון את דפוסי הקשר החוזרים ונשנים במשפחתו ואת האופן שבו הוא מושפע מהם, אך גם את האופן שבו הוא עצמו משפיע על מערכת יחסים זו. תפיסה זו אינה סותרת ראייה תוך־אישית, אך היא תורמת עדשה נוספת: התבוננות בדפוסי קשר במשפחה – התנהגותיים, קוגניטיביים ורגשיים – ובהשפעתם על הפרט. עקב יחסי הגומלין בין הפרטים, שינוי אצל אחד סביר שישפיע גם על אחרים, ולהפך, שינוי באופי הקשרים בין הפרטים, סביר שישפיע על הפרט במערכת. מוקד ההתבוננות וההתערבות עובר מעולמו הפנימי של

Becvar and Becvar, 2014, 2017; Dallos and Draper, 2010; Gladding, 14 2019; Griffin, 1993; Gurman and Kniskern, 2014; Nichols, 1984; Nichols and Schwartz, 2004

היחיד אל היחסים בתוך המערכת שבה הוא חי.¹⁵ לדוגמה, יוסי בן התשע מסרב ללכת לבית הספר בגלל חרדה חברתית. יש מקום להבין את תוכן החרדות שלו, את הרגשות שלו, את החוויות שעבר ואת מחשבותיו, אולם ייתכן שהדרך שבה הוריו מתייחסים לקושי מחריפה את מצבו. למשל, אם אחד ההורים סבל גם הוא מדחיייה כילד, יתכן שיעודד את יוסי להישאר בבית ואף יגבה הימנעות זו באידאולוגיה של למידה תוך-ביתית וסלידה מחינוך ציבורי. האב, אשר מזדהה עם הבן ואף משליך עליו את חרדותיו, תורם באופן לא מודע להתנהגות ההימנעותית. הדברים יכולים להסתבך עוד יותר אם האם דוחפת להתמודדות דרך הליכה לבית הספר ויוסי "תקוע" בתוך הקונפליקט הלא פתור ביניהם על שיטות חינוך ועל הדרך שבה מתמודדים עם קשיים. אם ילך לבית הספר יצטרך באם בקונפליקט, ואם לא ילך יצטרך באב. קונפליקט נאמנות זה, שסביר שאינו מודע, עלול לשתק אותו ולמנוע התקדמות. כדי לסייע, לא כדאי להסתפק בעבודה פרטנית עם הילד, אלא להתייחס גם לחוויות העבר של האבא, למסרים שעוברים לבן וליחסים בין בני הזוג. בהמשך נרחיב ונתאר מצבים שבהם גורם שלישי כלוא בתוך יחסי משולש, יחסים שבהם שניים אינם מסוגלים לפתור קונפליקט ששורר ביניהם, והמתח מוסט אל גורם שלישי (Bowen, 1976, 1978). אך יוסי אינו מושפע רק מהיחסים בין הוריו, הוא גם משפיע עליהם. הבעיה שלו, היעדרות מבית הספר, עלולה להפוך למוקד תמידי של מאבק בין ההורים, והם עלולים לעסוק בלי הרף בנושא זה בלי להתמודד עם קשיים זוגיים שאינם קשורים לבעיה. הקושי של יוסי, בה בעת, קשור ליחסים בין הוריו ומשפיע על יחסים אלה. מטפלים משפחתיים ירצו להבין אם דפוסי הקשר במשפחה משפיעים על חומרת הבעיה, וכיצד ניתן לשנותם כדי להתמודד עימה.

Szapocznik et al., 1986; Torgrenrud and Storm, 1989 15

דוגמה שנייה: אישה סובלת מדיכאון ממושך אשר משפיע על יחסיה עם בעלה ועם ילדיה. האווירה בבית נעימה כשהיא מצליחה לשוחח, לבשל ולבלות יחד, וכשהיא עצובה בני הבית מסתגרים, שותקים ועצובים. בה בעת יחס בני המשפחה משפיע על מצבה. ההזדהות שלהם עימה, הרגישות הרבה שלהם למצב רוחה, אי־היכולת שלהם לחיות את חייהם גם כאשר אימא עצובה – כל אלו מעוררים אצל האם תחושות אשם ומקשים עליה להחלים. הדיכאון משפיע על בני המשפחה, ויחסם לדיכאון מגביר אשמה ומחריף את סבלה. בטיפול משפחתי אפשר לשנות דפוסים אלה, למשל לכוון את בני המשפחה לתמוך באם, אך גם להפחית את מידת ההזדהות עימה ולעודד אותם לפתח חיים עצמאיים.

דוגמה שלישית, האופיינית למקרים של התנהגות כפייתית חמורה: בן המשפחה הסובל דורש מאלו החיים עימו לציית לטקסים מוזרים כדי להרגיע את חרדתו מפני חיידקים או צרות אחרות, אחרת הוא מגיב באיומים בהתאבדות, בהתקפי זעם ובככי. מחלתו משפיעה על חייהם של כל בני הבית וממררת אותם. בה בעת, ככל שהם נכנעים ומצייתים לטקסים, מספרם ועוצמתם גוברים ומחלתו מחריפה. התנהגותם משפיעה על מצבו, ומצבו משפיע על התנהגותם. כדי לסייע, יש למצוא דרך לפרוץ מעגל קסמים זה. טיפול אישי סביר שלא יספיק – השפעת דפוסי הקשר ההדדיים במשפחה חזקה ועוצמתית.

כאשר משפחה מגיעה לטיפול, המערכת המשפחתית כוללת גם את המטפלים, וכך נוצרת מערכת חדשה שהמטפלים המשפחתיים משפיעים עליה ומושפעים ממנה בעת ובעונה אחת (Becvar and Becvar, 2014, 2017). מתוך הבנה שהם חלק מהמערכת, מטפלים משפחתיים יכולים להשתמש בעצמם כדי להוביל לשינוי ולצמיחה. לדוגמה, במשפחה ששוררת בה אווירה של ייאוש ודיכאון, מטפלת הנוקטת גישה אופטימית יכולה לעורר תקווה ולהוביל להתנהגויות של צמיחה. מאידך, במשפחה שבה ישנה נטייה לשאננות־יתר

ולהכחשה, מטפלת המעבירה מסר של דאגה וזהירות יכולה להוביל לראיית מציאות בהירה יותר ולנקיטת פעולות מתאימות.

סוף אחיד, או סוף עם סיכוי לשינוי

מונח חשוב בתאוריית המערכות הוא סוף אחיד (Equifinality) והיפוכו: סוף עם סיכוי לשינוי (Equipotentiality). בסוף אחיד מתייחסים לנטייה של המערכת להגיע לסוף דומה או זהה, או לתוצאה דומה או זהה, מנקודות התחלה שונות (Becvar and Becvar, 2014, 2017). במשפחה, הואיל ודפוסי היחסים נוטים לחזור על עצמם, נצפה כי ללא קשר לאירוע מסוים, הדרך שבה הוא התחיל או תוכנו – נגיע לאותה התוצאה, לאותו הסוף. מטפלים משפחתיים מתבוננים בריקוד המשפחתי החוזר על עצמו ובאופן שבו ריקוד זה "תוקע" את בני המשפחה ולא מאפשר שינוי וצמיחה. למשל, נטיית האם להגן על הילדים מפני החינוך הנוקשה של האב, ונטיית האב להתנתק ולהיות בצד. על פי עקרון הסוף האחיד, ללא תלות בתוכן הוויכוח, כיצד הוא התחיל ומי מעורב בו – נגיע למבוי סתום החוזר על עצמו: האם מגינה והאב מתנתק. היפוכו של סוף אחיד הוא סוף בעל סיכוי לשינוי: היכולת להגיע לתוצאה שונה או לסוף שונה מנקודות התחלה דומות. כאן טמון הסיכוי לשינוי. אם במקום להגן על הילדים האם תתמוך באב, או לא תתערב בקשר בינו ובין הילדים, יש סיכוי שמהו חדש יצמח. מטפלים משפחתיים מעודדים תגובות חדשות למצבים דומים, כדי לאפשר יציאה מקיבעון וצמיחה של בני המשפחה.

תהליכי איזון ושינוי

מערכת יעילה זקוקה לשתי יכולות: שמירה על איזון והשתנות. תהליכי איזון (Homeostasis processes) מתרחשים כל הזמן, גלויים וסמויים, ומטרתם לשמור על מצב של שיווי משקל (Equilibrium), המאפשר תפקוד טוב של המערכת. שיווי המשקל נשמר על ידי

מסרים מילוליים והתנהגותיים המועברים קדימה מאחד לאחר (Feedforward messages) ומסרים חוזרים (Feedback messages) אשר שומרים על יציבות המערכת ועל שרידותה. מנגד, לפעמים נחוצות גמישות והשתנות. היכולת לשמור על איזון כשהסביבה משתנית, ולהשתנות כשהסביבה יציבה, קשורה לשני מושגים בתאוריית המערכות: מורפוג'נסיס (Morphogenesis) – הנטייה של המערכת להשתנות ולצמוח; ומורפוסטאסיס (Morphostasis) – הנטייה של המערכת לשמור על יציבות. כל מערכת זקוקה לשתי היכולות הללו – לשמור על איזון ולהשתנות בהתאם לתנאי הסביבה (Becvar and Becvar, 2014, 2017).

בדרך כלל תהליכי שימור ושינוי מתרחשים בעצמם, ואין צורך בהתערבות טיפולית. למשל, שעות השינה של ילדים והפיקוח עליהם משתנים בהתאם לגילם ולתנאי הסביבה המשתנים. הפיקוח על מתבגרים מוחלף לאיטו במשא ומתן הדדי. אבל לפעמים המשפחה עסוקה ביתר שאת בשמירה על שיווי משקל ואינה מאפשרת שינוי הנחוץ לגדילה וצמיחה. זאת ועוד, תסמינים של בן משפחה יכולים לשרת את האיזון המערכתי־משפחתי, ולכן הם עמידים בפני תווזה. הפחד משינוי הוא אוניברסלי ולעיתים קרובות לא מודע, לכן אין לראות בו פתולוגיה. יחד עם זאת הוא מרכיב חשוב בעבודה הטיפולית, הדורש הכרה. אם בכל פעם שהבעל צועק על אשתו ומעליב אותה היא מרגיעה ומרצה אותה, האיזון יישמר ושינוי לא יתרחש. המסר המועבר קדימה של צעקה ועלבון נתקל במסר חוזר של ריצוי והרגעה – והאיזון נשמר. לעומת זאת אם האישה שבעלה צעק עליה והעליב אותה עזבה את הבית לכמה ימים, יכולה להיות הסלמה במאבק, אבל גם עשוי להיות סיכוי לשינוי ולאיזון חדש, למקום שאין בו השפלות. לחלופין, אם הבן המבוגר אינו עוזב את הבית והישארותו מונעת משבר ביחסי הוריו המזדקנים – האיזון נשמר, אך קפיאת הבן על שמרו נשמרת גם היא. לעומת זאת עזיבתו של הבן יכולה לטלטל את המערכת, אבל

גם יכול להיות בה סיכוי להתפתחות ולצמיחה, הן של הבן והן של הוריו.

מנגד, משפחה יכולה לנקוט תהליכי שינוי רבים מדי כגון מריבות ללא קץ, איומים בפרידה, נטישה וחזרה, ובכך לטלטל את המערכת ולהוביל לכאוס וללחץ תמידיים. מצב זה מקשה על בני המשפחה לתפקד ולצמוח. בטיפול משפחתי לפעמים נעודד שינוי, כדי לאפשר מציאת שיווי משקל נכון יותר, ולפעמים נרגיע ונפחית לחץ, כדי ליצור יציבות ורוגע המאפשרים גדילה.

תקשורת, העברת מסרים ועיבודם

נושא מרכזי בתאוריית המערכות בכלל ובמערכות משפחתיות בפרט הוא תקשורת ועיבוד מידע; כיצד המידע זורם בין חלקי המערכת או בין חברי המשפחה, וכיצד הוא מתפרש על ידם. מטפלים משפחתיים שמים לב לדקויות הרבות המאפיינות מסרים שעוברים במשפחה ולמשמעותן בריקוד המשפחתי. שלושה עקרונות של תקשורת ראויים לציון (Becvar and Becvar, 2014):

1. הכרח ההתנהגות – אי אפשר שלא להתנהג. תמיד נעשה משהו: אם לא נעמוד – נשב; אם לא נשב – נלך, וכך הלאה. לכן אמירה במשפחה כגון "הוא לא עושה כלום כל היום" אינה נכונה. הילד אולי לא לומד, ואולי לא מנקה אחריו, אבל משהו הוא כן עושה, כי אין דבר כזה לא להתנהג. מטפלים משפחתיים בוחנים מהי ההתנהגות שמתרחשת ומה משמעותה, הן עבור המתנהג עצמו והן עבור שאר בני המשפחה.
2. הכרח התקשורת – אי אפשר שלא לתקשר. גם שתיקה היא תקשורת. אולי לא מילולית, אבל היא מסר המועבר הלאה. תקשורת יכולה לעבור גם דרך ביטויים התנהגותיים וגופניים. כך, למשל, אם בכל פעם שהאישה צועקת על

בעלה הוא בורח לחדר ומסתגר – הוא אכן מעביר מסר ואינו "לא מתקשר".

3. גבולות הפירוש – הפירוש של התנהגות אינו הפשר האמיתי של ההתנהגות, אלא זו האמת האישית של האדם המפרש התנהגות זו. עיקרון זה מגיע מתאוריית ההבניה החברתית.¹⁶ הרעיון הוא כי מה שנראה בעינינו כמציאות אובייקטיבית מושפע למעשה מהאמונות, העמדות והערכים הטבועים בנו – ההבניות החברתיות שלנו. כך, הפירוש שניתן למסר מסוים יהיה תלוי בתפיסות החברתיות של המפרש, במגדר שלו, במעמדו החברתי והכלכלי, במוצא שלו, בהיסטוריה האישית שלו ובתכונותיו האישיות. בהקשר המשפחתי, מטפלים משפחתיים ירצו לדעת כיצד הפירוש שבני המשפחה נותנים למסרים המועברים אליהם קשורים להיסטוריה שלהם, לאמונות שלהם, לערכיהם ולמערכת היחסים שלהם עם מעבירי המסר. כך, אישה אחת תפרש את אגירת הכסף מצד בעלה כקמצנות, ואחרת כחסכנות. התנהגות מסוימת ומסר מסוים יקבלו משמעות שונה בהתאם להבניה החברתית של המפרש. הואיל ומטפלים משפחתיים הם חלק מהמערכת, יש לשים לב גם להבניות החברתיות שלהם עצמם ולהשפעתן על הטיפול.

מטפלים משפחתיים שמים לב למסרים שעוברים מילולית בקול רם וכן למסרים באינטרנט, בטלפונים הסלולריים ובמחשב. הם ישימו לב גם למסרים לא מילוליים כגון הבעות פנים או עזיבת החדר. הם יבחינו מתי המסרים עוברים, בנוכחות מי ומה ההקשר שבו מסר מסוים עובר. כל אלו יוצרים תמונה רחבה של תקשורת משפחתית. תשומת הלב ניתנת לתוכן של המסרים, לדרך שבה הם מועברים ולהקשר שבו הם נמסרים. לדוגמה, כשאימא אומרת לבתה, בשעה

16. סלונים-נבו, 2013; Slonim-Nevo and Lander, 2008

ששתיהן לברון, בטון מתעניין: "את נראית לי מתוחה, אולי אלה הורמונים של מחזור?", נראה שהיא מעבירה מסר של אכפתיות והזדהות, אבל אם אותו מסר נאמר בנוכחות אחרים במשפחה, ובטון ציני, ייתכן שהיא מעבירה מסר ביקורתי ומסמנת שמותר לה להתערב במצבה הגופני של בתה.

לעיתים תוכן המסר ודרך העברתו נמצאים בהלימה זה עם זה. למשל, כשאימא אומרת לבתה: "את מאוד יקרה לי", והבת עונה: "תודה, אני יודעת" – היא מקבלת את המסר ומבינה אותו. לפעמים אין הלימה בין תוכן המסר לבין הצורה שבה הוא נאמר. למשל, כשאימא אומרת לבתה בפנים כעוסות לאחר ריב ביניהן: "את מאוד יקרה לי", הבת עשויה לענות: "באמת? מה את אומרת...". מידת ההלימה בין תוכן וצורה היא חלק מהבנת התקשורת המשפחתית.

מסרים משמרי איזון ומסרים משני איזון

כאמור, האיזון במערכת נשמר על ידי המסרים החוזרים ונשנים שבני המשפחה מעבירים זה לזה. המסרים מתקנים את עצמם כדי לשמור על המערכת ולהגדיל את סיכויי שרידותה. הרעיון של "לולאת משוב" (Feedback loop) הגיע לטיפול המשפחתי מתאוריית הקיברנטיקה (Cybernetics), אשר פותחה על ידי וינר באמצע המאה הקודמת ואשר עוסקת ביחסים של חלקים בתוך מערכת, אך מזווית ראייה טכנולוגית-מכנית (Weiner, 1961).

מבחינים בין שני סוגי מסרים עיקריים: משמרי איזון ומשני איזון. מסרים משמרי איזון לפעמים מכונים "שליליים", כי הם מונעים שינוי ושומרים על איזון המערכת ברמת תפקוד נמוכה, למשל כשמשפחה מצייתת לדרישות הבת לקיים טקסי ניקיון כפייתיים. הציות מונע התקפי זעם וחרדה בטווח הקצר, אך הוא משמר את המחלה ומעצים אותה בטווח הארוך. דוגמה אחרת היא בן זוג אשר מביא אוכל לאשתו למיטה בכל פעם שהיא בדיכאון – מצד אחד הוא מזין ומכיל אותה, ומצד אחר הוא מסכל

אפשרות לשינוי במצבה. מסרים כאלה שכיחים ביחסים משלימים (Complementary relationships) – יחסים שבהם ההתנהגויות המנוגדות של שני הצדדים משלימות זו את זו; סדיסט ומזוכיסט, תוקפן ומרצה, קמצן ופזרן – אחד משלים את האחר והאיזון נשמר. מסרים משני איזון עלולים להוביל להסלמה, למאבקי כוחות, לפרידות ולהחרפת תסמינים, אך יש בהם גם סיכוי לשינוי ולהגעה לשינוי משקל במקום טוב יותר. לכן הם מכונים גם "חיוביים", כי הם עשויים לחולל שינוי במערכת המשפחתית ובמצב חבריה. אם המשפחה הנתונה לדרישות הכפייתיות של הבת תסרב לציית להן, הבת עלולה לחוות התקפי חרדה והתקפי זעם נוראיים ולאיים בהתאבדות, אך אולי גם להסכים לקבל עזרה מקצועית שתועיל לה. יש פה סיכוי לשינוי, בד בבד עם לקיחת סיכון להחרפה ולפירוק. אם הבעל יסרב לשרת את אשתו כשהיא במיטה, מדוכאת, היא עלולה לכעוס והנישואין אולי יתפרקו, אבל יש גם סיכוי שזמן השהות במיטה יקוצר ושההתמודדות עם הדיכאון תהיה טובה יותר. מסרים כאלה שכיחים ביחסים סימטריים (Symmetrical relationships) – יחסים שבהם ההתנהגויות של שני הצדדים דומות זו לזו – הוא צועק, היא צועקת חזק יותר והריקוד התוקפני ממשך או מגיע לפיצוץ. לחלופין, היא נסוגה ולא מדברת ימים רבים, הוא נאלם דום ונכנס ל"בונקר" והמשבר מחריף.

בחיי היום-יום אנו זקוקים לשני סוגי המסרים: משמרי איזון ומשני איזון. השימוש במונח "חיובי" או "שלילי" לא נועד אפוא לבטא שיפוט ערכי. לפעמים נכון להרגיע ולפעמים נכון ליצור משבר, גם במחיר הסלמה ופירוק המערכת. קשה לדעת מתי לנקוט שימור ומתי שינוי, אין מתכון לכך. בני הבית לומדים דרך ניסוי וטעייה מה נכון להם ומתי. יחסים שבהם נוקטים לפעמים מסרים כאלה ולפעמים את היפוכם, תלוי במצב, מכונים יחסים מקבילים (Parallel relationships) – יחסים שבהם לפעמים מרגיעים ולפעמים מתעמתים, בהתאם לתנאי החיים המשתנים. מטפלים

משפחתיים מתבוננים במערכת היחסים ומנסים לזהות מסרים משמרי ומשני איזון, יחסים סימטריים, משלימים ומקבילים. הם מסייעים למשפחה להגיע לאיזון ברמת תפקוד גבוהה. לפעמים יעודדו שימור ולפעמים שינוי, אגב זהירות ומודעות לסכנה של הסלמה ופירוק.

לדוגמה, זוג נכנס בכל פעם למאבקי כוח המלווים בהטחת האשמות, נתק וניסיון לחזור לאינטימיות. המטפלת המשפחתית לפעמים תעודד ותתרגל עימם מסרים משמרים כגון הקשבה, הכלה וקבלת האחר על תפיסות המציאות השונות שלו, ולפעמים תעודד דווקא מסרים משני איזון כגון סירוב להסכים לדיבור משפיל ומעליב, או התעמתות עם ניצול והדרה. השילוב בין שני המסרים – מתוך ניסוי וטעיה שמטרתם לבחון מה עובד עבוד הזוג ומתי – עשוי להוביל אותם לאיזון חדש, במקום שבו יש גם הקשבה וגם יחס מכבד.

דוגמה נוספת היא משפחה שבה ההורים רבים בלי סוף עם בנם המתבגר והוא מצידו מגיב בהרס עצמי ובהחרפת תסמינים כמו היעדרות מבית ספר, איום בהתאבדות ודיכאון. במקרה זה מאבקי הכוח של ההורים, אשר כוונתם טובה – להיטיב את מצבו של בנם, עלולים להוביל להחמרה ולהרס, ולכן המסרים הטיפוליים הם הרגעה וייצוב מערכת היחסים. כאשר מאבק הכוחות ייפסק ותשרור אווירה של קבלה ורגיעה, ניתן יהיה לתכנן שינוי מבוקר וזהיר.

משפחה גמישה, היכולה לנוע בין מסרים משמרים למסרים מחוללי שינוי, בהתאם לתנאים המשתנים, מצליחה לאפשר לחבריה התפתחות וצמיחה, ולהפך, משפחה נוקשה, המתעקשת על שימור מצב קיים גם כשהתנאים משתנים, עלולה לפגוע בהתפתחות של בני המשפחה. למשל, משפחה גמישה תאפשר למתבגרים עצמאות ושיח פתוח בגובה העיניים, התנהגות שתעודד צמיחה וקבלת אחריות. משפחה נוקשה, למרות ההתפתחות הגילית, תתעקש על

שליטה ובקרה צמודות, התנהגות שעלולה לגרום למתבגרים לרדת למחתרת ואולי אף לנקוט התנהגויות מסוכנות. האתגר בטיפול משפחתי הוא לאזן בין שני סוגי המסרים, משמרים ומחוללי שינוי, כך שהתסמינים של הפונה המזוהה יפחתו ויתאפשרו גדילה וצמיחה של בני המשפחה.

התפקיד הכפול של מסרים, משמעות גלויה וסמויה

להתנהגות מסוימת של חבר במשפחה יכולה להיות משמעות כפולה בעת ובעונה אחת, משמרת איזון ומחוללת שינוי. למשל, השתתפות של אחד מבני הזוג בקבוצת ספורט יכולה להפך את האיזון במערכת היחסים הזוגית, עקב הזמן הרב המושקע באימונים והמפגש האינטנסיבי עם חברי הקבוצה. בה בעת היא יכולה לשמר איזון במערכת היחסים הזוגית, דרך מתן חופש ושחרור מקשר צמוד מדי. הואיל ובני משפחה נמצאים בכמה תתי־מערכות בעת ובעונה אחת, אותה התנהגות יכולה לעודד שינוי בתת־מערכת אחת ולעודד שימור בתת־מערכת אחרת. לדוגמה, נער משתמש בסמים במשפחה שבה ההורים נמצאים בקונפליקט ממושך. השימוש בסמים מגייס את ההורים לפעול יחד, לשתף פעולה, ובכך הוא משמר את האיזון ביחסים הזוגיים. בה בעת השימוש בסמים עשוי להוביל את ההורים לקבל הדרכה הורית אשר תשנה את התפקוד ההורי שלהם מן הקצה אל הקצה. כך, השימוש בסמים ישמר את האיזון במערכת הזוגית וישנה את האיזון במערכת ההורית. תהליכים אלה במקרים רבים אינם מודעים עבור הנפשות הפועלות והם נחשפים בטיפול המשפחתי ומקבלים התייחסות.

דוגמה נוספת: הורים פנו לטיפול זוגי אשר הצליח למנוע גירושין, לאחר תקופה ארוכה של מריבות ומתחים. התנהגות זו, במישור הזוגי, היא משמרת ומלכדת. בה בעת אחד הילדים העז, לאחר שנים של הסתרה, לספר על היותו הומוסקסואל. מהלך זה הוביל למהפכה ביחסיו עם הוריו, כלומר התנהגות מעוררת שינוי.

לשאלה מדוע סיפר עכשיו ענה: "הם נרגעו ויכלו סוף־סוף לשמוע אותי". אצל הבן הייתה מודעות לקשר אפשרי בין החלטת ההורים לא להתגרש ובין החלטתו לצאת מהארון, אולם עבור ההורים קשר אפשרי זה היה סמוי, כפי שאמר האב בטיפול: "אין קשר בין הדברים, זה מקרי לגמרי", והאם הוסיפה: "הוא יכול היה לספר לנו כבר לפני הרבה שנים". כך או כך, ההליכה ליעוץ זוגי עודדה שימור ביחסי תת־המערכת הזוגית ושינוי ביחסי תת־המערכת הוריים־ילדים.

התפקיד של השעיר לעזאזל במשפחה, או של הכבשה השחורה, הוא דוגמה למסר שהוא גלוי וסמוי בעת ובעונה אחת, משמר איזון ומעורר שינוי. חבר במשפחה בתפקיד זה סופג במשך שנים אש, ביקורת, כעס ודחייה ומהווה כלי קיבול להשלכות של רגשות שליליים, חרדות ומצוקות. הוא, מצידו, לרוב ללא מודעות, "מספק את הסחורה" ומתנהג בדרך מרגיזה, מדאיגה או פרובוקטיבית. התנהגות זו יכולה להוביל לטיפול אשר יחולל שינוי, הן בחייו של השעיר לעזאזל והן בחיי משפחתו. התנהגות חריגה זו עלולה להרוס את הקורבן, אך היא גם עשויה לעודד שינוי, בקרבו ובקרב משפחתו. בה בעת הפיכת בן המשפחה למכלל להשלכות ולמצוקות משמרת את המשפחה ומלכדת אותה: יש אויב משותף, או בן משפחה אחד שכולם מודאגים ממנו. גם כאן המסרים בחלקם גלויים ובחלקם סמויים. ברמה הגלויה, בני המשפחה מודעים בדרך כלל לתפקיד של האיש המרגיז והמדאיג במשפחה, אך פחות לתפקיד המלכד והמשמר שלו, תפקיד סמוי מן העין אף בפני הקורבן עצמו. הפיכת בן משפחה לשעיר לעזאזל היא מצב מוכר בטיפול משפחתי. התפקיד מאויש על ידי חברי משפחה המעוררים כעס וסלידה לאורך שנים, כגון האגואיסט הדואג רק לעצמו, הנבל שגזל את כספי המשפחה, האב שנטש את המשפחה או הסבתא המטורללת. תפקיד זה מאויש גם על ידי בני משפחה המעוררים דאגה עמוקה וחרדה, כגון הבת הסובלת מאנורקסיה, הבן שמאיים

בהתאבדות, האב שמשתמש בסמים או הילד שמסרב ללכת לבית הספר. אין ספק כי התנהגויות אלו, המתרחשות במציאות לאורך שנים, מכעיסות ומדאיגות. מטפלים משפחתיים מודעים לכך ואינם מכחישים את חומרתן. יחד עם זאת הם מתייחסים גם לתפקיד הכפול של התנהגות הקורבן: לשמר ולעודד שינוי. יתר על כן, מטפלים משפחתיים מודעים היטב לסבל הרב שנגרם הן לשעיר לעזאזל והן למשפחה. הם מודעים לכך שזה פתרון רע לקונפליקטים במשפחה, לדאגות ולקשיי החיים. הפיכת בן משפחה למוקד השלכות, כעסים ודאגות אולי מלכדת את המשפחה, אך המחיר הוא סבל רב לכולם, בייחוד לקורבן, וזה אינו פתרון ממשי לקשיים ולמתחים. בטיפול משפחתי משתדלים אפוא לחלץ את הכבשה השחורה מתפקיד הרסני זה ולעודד דרכים בריאות יותר להתמודדות עם קונפליקטים, כגון שיח משפחתי, מציאת פשרות, ביטוי רגשי לחרדות וקבלת השונה והאחר.

במשפחת א' טבעונות הייתה כמעט דת. זמן ומשאבים רבים הושקעו בקניית האוכל המתאים ובהכנתו, וכן בשמירה על הילדים מכל סטייה. הכול עבד מעולה, עד שהבן הבכור הגיע לגיל חמש־עשרה והתחיל למרוד. הוא רצה לאכול מה שבא לו, כמו חבריו לשכבה. הדבר גרר עימותים קשים, מריבות, עונשים, האשמות וסחירות רגשיות שנגקטו על ידי שני ההורים ללא לאות. נראה היה שההורים ניצחו והבן המשיך להיות טבעוני, אולם המשבר חזר במלא עוצמתו כאשר הוא אושפז עקב אנורקסיה קשה שאיימה על חייו. המשפחה כולה הגיעה לטיפול משפחתי אשר בו, כשסכנת מוות מרחפת מעל בנם, הם נאלצו להגמיש את אורחות חייהם, להתפשר על צמחונות במקום טבעונות, לאכול עוגות בימי הולדת ולהקשיב לרצון ולערכים של הילדים. הבן, אשר היה מוקד לדאגה, כעס ומאבקים, כמעט שילם בחייו, אולם הוא הצליח לחולל שינוי במשפחה ולהוביל אותה לאיזון ברמת תפקוד גבוהה וגמישה יותר. למחלתו היה גם תפקיד מלכד, כולם דאגו לשלומו ועבדו יחד כדי

להצילו, וגם תפקיד מעורר שינוי, הגמשת דרכי האכילה במשפחה. בה בעת, בטיפול האישי, הוא למד כיצד להיחלץ מתפקיד הקורבן ולא לשלם בגופו ובנפשו כדי להציל את משפחתו.

משבר כמנוף לשינוי

תנודות ברמת האיזון במשפחה מתרחשות כל הזמן. ישנן משפחות המאופיינות ברמת תנודתיות גבוהה, כאלה עם רמת תנודתיות בינונית ואחרות עם רמת תנודתיות נמוכה. בעת משבר ישנה עלייה ניכרת ברמת התנודתיות, ועולה הסיכוי כי עם סיומו, המשפחה תגיע לרמת איזון חדשה וגבוהה יותר. במובן זה משבר הוא הזדמנות לשינוי, אולם עם תום המשבר המשפחה יכולה לחזור לרמת האיזון הקודמת, או אף לרמת איזון נמוכה יותר, המאופיינת בתפקוד נמוך יותר של המערכת המשפחתית. מטפלים משפחתיים מנצלים משברי חיים כדי להוביל את המשפחה לאיזון חדש ברמת תפקוד טובה יותר.

לדוגמה, ילדה במשפחה רגילה ומתפקדת התלוננה בבית הספר שאימה מכה אותה. הדבר יצר משבר עמוק במשפחה: כעס רב על הילדה שלדברי ההורים "סתם מספרת סיפורים כדי למשוך תשומת לב", משבר אמון בין ההורים לבין בית הספר וחשש רב של ההורים מהתערבות נוספת של שירותי הרווחה. לאחר חקירה, לא נמצאה ראייה להתעללות פיזית של האם בבתה וההורים הופנו להדרכה הורית. במפגש המשפחתי הילדים סיפרו כי לא מכים אותם, אבל ההורים קשוחים מאוד, נותנים הרבה עונשים וביקורתניים – בד בבד עם דאגה רבה לשלומם, חופשות כיפיות והשקעה בחוגים. הטיפול המשפחתי נסוב על דרכים שבהן ההורים יכולים להקשיב לעולם הרגשי של הילדים, לשחרר פיקוח, להשתמש בחיזוקים חיוביים במקום בעונשים וליצור קשר פתוח יותר עם הילדים. המשבר הגיע לסיומו, ולאיזון החדש שנוצר במערכת היחסים במשפחה היה אופי גמיש יותר, עם מקום לביטוי רגשי ולהקשבה. סביר להניח כי שינוי

זה לא היה מתרחש ללא המשבר שכפה על ההורים ללכת לטיפול. בדוגמה זו המשבר הגיע מבחוץ, ממערכת החינוך והרווחה, אולם לפעמים מטפלים משפחתיים יוצרים משבר באופן מלאכותי כדי לעודד שינוי. משבר כזה מכונה לא פעם "משבר טיפולי" (Therapeutic crisis). יצירת משבר טיפולי יכולה להתאים למשפחות "תקועות", המפחדות משינוי, שרמת האיזון בהן מאופיינת בתפקוד נמוך ובסבל של אחד או יותר מבני המשפחה. יצירת משבר טיפולי צריכה להיעשות בזהירות רבה, כדי לא להבריח את המשפחה וכדי לא לפרקה, אך לעיתים זו התערבות המסייעת למשפחה לצאת מרמת איזון יציבה אך בעלת תפקוד נמוך. לדוגמה, הורים מגוננים הגנת־יתר על בנם המתבגר אשר הסתבך בעבריינות בטענה שהוא "ילד טוב שרק הסתבך עם חברים עבריינים". דרך אחת לאתגר אותם ולאפשר שינוי היא אמירה כגון: "אם נמשיך כך הילד הטוב יגיע לכלא". זו אמירה שעלולה להכעיס את ההורים, אך היא גם טומנת בחובה אפשרות לפעולה.¹⁷

סיבתיות קווית וסיבתיות מעגלית

בשונה מסיבתיות קווית, שבה גורם א' משפיע על גורם ב', בתאוריית המערכות הסיבתיות היא מעגלית: גורם א' משפיע על גורם ב' ובה בעת גורם ב' משפיע על גורם א'. סיבתיות קווית במשפחה תהיה, לדוגמה: יוסי מורד בדרישות של הוריו כי הם קשוחים איתו מדי. סיבתיות מעגלית תהיה: יוסי מורד בהוריו כי הם קשוחים איתו, והוריו קשוחים איתו מפני שהוא מורד בהם. תחת התפיסה המעגלית אין אשם וצודק, קורבן ותוקפן, אלא ריקוד

17. דוגמה להגנת יתר ניתן לראות בכתבה ב־ynet: "הוארך בחמישה ימים מעצרו של שניים מהנערים שתקפו ושדרו אישה בת 76 ברחוב בכפר סבא. אחד מהם חשוד במעשה נוסף. הוריהם: 'הם ילדים טובים'", <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340, L-5411797,00.html> נצפה ב־22 בנובמבר 2018.

מעגלי של בני המשפחה. כל פרט במערכת משפיע על הריקוד המשותף, והריקוד המשותף משפיע על כל פרט במערכת. מטפלים משפחתיים ינסו להתבונן בריקוד זה ולנסות למצוא נקודת כניסה שתאפשר פריצת דרך, מתוך מטרה להפסיק תהליך מחזורי זה. תחת התפיסה הקווית, אם ההתנהגות של א' מובילה לפגיעה במצבו של ב' – ברור כי יש לשנות את ההתנהגות של א' הנתפס כאשם. תחת התפיסה המעגלית מחפשים את נקודת השינוי הטובה ביותר שתאפשר לשנות ריקוד מזיק, ואולי יהיה נכון דווקא להתמקד בשינוי אצל ב' ולא אצל א'. השאלה שבה עוסקים אינה למה זה קורה – שאלה המתאימה לחשיבה קווית – אלא איך זה קורה – שאלה המתאימה לחשיבה מעגלית.

ראומה התלוננה שבעלה מתעלם ממנה ואדיש לצרכים הרגשיים שלה. בדרך כלל היא מגיבה בככי, בהאשמות ובררישה לקשר. תחת תפיסה קווית, הבעל גורם בהתנהגותו סבל לאשתו. זו ראייה הגיונית שיש לה בסיס במציאות, ולכן יש לשנות את התנהגות הבעל. אולם במקרה זה הבעל לא היה מעוניין בטיפול ולא רצה לשנות את התנהגותו. תחת תפיסה מעגלית, הבעל מתעלם כי קשה לו להתמודד עם הככי ועם ההאשמות של אשתו, והיא בוכה ומאשימה כי הוא מתעלם ממנה. יחד הם רוקדים ריקוד פוגעני הממרר את חיי שניהם. במקרה זה האישה הגיעה לטיפול והייתה מוכנה לשינוי. היא החליטה להפסיק לרדוף אחרי תשומת הלב של בעלה, לחזק את עצמה ולא להיות תלויה בו כדי להרגיש טוב. השינוי ביחסים היה מהיר ומשמעותי.

דוגמה נוספת: אב חרד לשלומה של בתו ולכן מפקח בקפדנות על שעות הבילוי שלה, על החברים שעימם היא מתרועעת ועל המקומות שבהם היא מבלה. הבת אכן מפרה את שעות העוצר התכופות ומסתובבת עם חברים מבוגרים ממנה במקומות בילוי מפוקפקים. האב מאשים את הבת: "אי אפשר לסמוך עליה, היא מסתובבת בפארקים עם עבריינים", והבת מאשימה את האב: "אני

בת שבע־עשרה, הוא לא יגיד לי עם מי לצאת. עוד שנה אני עפה מפה ממילא". האם תומכת בבת בטענה: "אתה קשוח מדי, החינוך שלך נוקשה מדי". ככל שהאב מנסה לשלוט בהתנהגות של בתו, כך היא מתריסה נגדו יותר, ולהפך – ככל שהיא מתריסה, הוא מנסה לשלוט. האם מצטרפת לריקוד על ידי צידוד בילדה. תחת הראייה המעגלית אין אשם ואין צודק, אלא ריקוד הדדי שכל צד תורם להמשכו. במקרה זה השינוי הגיע דווקא מכיוון האם – היא למדה לתמוך רגשית באב, לשוחח עימו על חרדותיו ולהרגיע אותו. תמיכה רגשית זו עזרה לו להרפות מעט מהבת, והיא במקביל מיתנה את ההתרסות כלפיו.

גישה מעגלית כזו מעוררת התנגדות, בייחוד כשמדובר באלימות בתוך המשפחה.¹⁸ החשש הוא מפני האשמת הקורבנות, כאילו הם הביאו על עצמם בהתנהגותם אלימות כלפיהם. קיימת ביקורת חריפה על אי־נקיטת עמדה חד־משמעית נגד תוקפנות ועל הישארות בעמדה ניטרלית. אלו טענות חשובות. כשיש אלימות מכל סוג שהוא, על מטפלים משפחתיים לדאוג שהיא תיפסק לאלתר ולא תישנה. ברור כי אי אפשר להתקדם כאשר מי מבני המשפחה מאוים או מותקף. יחד עם זאת כשהאלימות נפסקת, וננקטו דרכים ברורות למנוע את הישנותה, מטפלים משפחתיים יתבוננו בריקוד המשותף של בני המשפחה ויחפשו נקודת כניסה כדי לשנותו, אגב זהירות לא להאשים את הקורבן.

זאת ועוד, ייתכן כי המונח סיבתיות מעגלית, מונח שכיח בספרות המקצועית של טיפול משפחתי, אינו מדויק. נראה כי לא ניתן לומר כי התנהגותו של א' גורמת לב' להגיב בצורה מסוימת ובה בעת התנהגותו של ב' גורמת לא' להגיב בדרכו הוא. ייתכן שיש פה מעין ספירלה, לא מעגל, שבה א' משפיע על ב', ב' בתורו משפיע על א' וחוזר חלילה. ישנם יחסי גומלין, השפעות הדדיות, דפוסים

Jones, 2018; Stancombe and White, 2005; Walters, 2018 .18

החוזרים על עצמם, אבל המונח סיבתיות מעגלית, המתרחשת בה בעת, אינו מדויק. לדוגמה, האב מבקר את בנו, הוא מגיב במרד, האב מבקר אותו באופן חריף יותר, הבן מורד ביתר שאת – נוצרים דפוס מחזורי, יחסי גומלין והשפעה הדדית, אבל לא ניתן לומר שהתנהגות האב היא הסיבה להתנהגות הבן ובה בעת שהתנהגות הבן היא הסיבה להתנהגות האב, אלא ישנה כאן מחזוריות: התנהגות חבר במשפחה משפיעה על אחרים, הם מגיבים, בן המשפחה שב ומתנהג בדרך מוכרת, הם שבים ומגיבים בדרך מוכרת וחוזר חלילה. נראה שנכון יותר לדבר על סדרה ספירלית של התנהגויות הנושאות אופי של סיבתיות קווית, שמתרחשות בזו אחר זו. סדרה זו יוצרת דפוס התנהגות מוכרים ומחזוריים.¹⁹

שינוי ממדרגה ראשונה ושינוי ממדרגה שנייה

שינויים ממדרגה ראשונה הם שינויים קטנים שאנו מבצעים כל הזמן כדי להתאים את עצמנו לסביבה, למשל לבישת מעיל כשקר, הליכה למקום מוצל כשחם, נזיפה בילד שרץ לכביש או קביעת בילוי משותף בין בני זוג כדי להתקרב. שינויים אלו קרויים לפעמים שינויים של 90 מעלות: תנודות חוזרות ונשנות שמטרתן להתאים לתנאי הסביבה. תנודות אלו שומרות על יציבות, תוך התאמה לתנאים משתנים. אולם לעיתים שינויים מדרגה ראשונה אינם מספיקים ועל המערכת לעבור שינוי עז כדי לשרוד, למשל עזיבה של בן משפחה את הבית כדי להתחיל חיים עצמאיים, או החלטה שרק האם תהיה אחראית למשמעת בבית והאב יתפנה לחזק את הקשר שלו עם הילדים.²⁰ לפנינו הסבר של מפתחי שיטת ההתערבות האסטרטגית קצרת המועד:

[...] מצויים שני סוגים של שינוי: אחד המתרחש בתוך מערכת

19. אני מודה ליצחק (יאני) נבו על תוספת חשובה זו.

20. ואצ'לאוויק ואחרים, 1990; סלונים-נבו, 2013; 1982; Fisch et al.,

נתונה, אשר היא עצמה אינה משתנית, ואחד המשנה את המערכת עצמה [...] אדם הנמצא בתוך חלום סיוטים יכול לעשות הרבה דברים בחלום שלו – לרוץ, להתחבא, להילחם, לצעוק, לקפוץ מעל צוק וכיוצא באלה – אולם שום שינוי מפעולה אחת למשנה לא יוכל לסיים את הסיוט. נתייחס מעתה לסוג זה של שינוי כאל שינוי ממעלה ראשונה. הדרך היחידה להיחלץ אל מחוץ לחלום כרוכה בשינוי מחלימה להתעוררות. ההתעוררות איננה חלק של החלום אלא שינוי אל מצב אחר לחלוטין. לשינוי זה נתייחס מעתה כאל שינוי ממעלה שניה.²¹

בטיפול משפחתי, בחלק ניכר מהפגישות, אנו עסוקים בשינויים מהמדרגה הראשונה: התאמות שעות שינה של ילדים לגילם המשתנה, חלוקת עבודה בין בני זוג, מציאת דרכים לא הרסניות לביטוי כעסים במשפחה וכיוצא באלה. אלו שינויים חשובים המתנהלים תדיר, תוך עידוד למשא ומתן בין חברי המשפחה. אולם לעיתים יש צורך בשינוי מן המעלה השנייה, שינוי של 180 מעלות אשר הופך את הקערה על פיה. במצבים כאלה מטפלים צריכים לתכנן איך להגיע למהפך כזה בתודעה ובהתנהגות של הדמויות המשמעותיות במשפחה. לדוגמה, שינוי תודעתי של הורים אשר ראו בילד "מופרע וחולה בנפשו", לראיתו כילד "עקשן ופרוע" שזועק לגבולות (from a mad boy to a bad boy). שינוי תודעתי כזה יהפוך את היחס אליו מיחס של הגנה וויתור ליחס של משמעת והצבת גבולות. השאלה הטיפולית היא איך מייצרים שינוי תודעתי כזה ואם הוא אכן מועיל למצבו של הילד ומשפחתו.

דוגמה נוספת: אימא רואה באימהות לבנה היחיד את תכלית חייה ומיישמת אותה דרך הקרבה מתמדת של רצונותיה וצרכיה. הקרבה זו נוחה לבן, אך גם גורמת לו לזלזול בה ואז לחוש אשמה על התנהגותו כלפי אימו המסורה. האשמה מובילה לחרדות, החרדות מובילות את אימו להתמסר עוד יותר לצרכיו וחוזר חלילה. היחסים

21. תרגום מאנגלית: סלונים־נבו, 2013: 34; 25-26; Fisch et al., 1982:

מעגליים-ספירליים: התנהגות האם מייצרת חרדה אצל הבן, והחרדה מניעה את התנהגות האם. ניסיונות לשינויים ממדרגה ראשונה לא הועילו, האם צמצמה במעט את כמות השירותים שהיא מספקת לבנה, אבל הדפוס עצמו לא השתנה. אולם שינוי בתפיסה ממעלה שנייה הועיל: היא הבינה שכדי להציל את בנה בן העשרים וחמש עליה לתת לו להתמודד עם חייו, אחרת יהיה צמוד אליה עד זקנה, חרדותיו יגברו ואולי אף לא ישרוד לבדו לאחר מותה. הבנה זו סייעה לה להתחיל לדאוג לעצמה ולצרכיה ולראות כיצד בנה לא רק שאינו קורס אלא להפך: מתחזק ומשתחרר.

פתיחות וסגירות המערכת

לכל מערכת מידת הפתיחות והסגירות שלה, וזו משתנה ואינה תכונה קבועה. מערכת פתוחה היא מערכת המאפשרת למידע חדש מן החוץ להגיע אליה, ואילו מערכת סגורה מונעת חדירה של מידע כזה. כדי לשרוד ולתפקד היטב, יש למצוא איזון נכון בין פתיחות למידע חדש ובין עצירת כניסתו – תלוי במצב וביכולת של המערכת לקלוט מידע כזה (Becvar and Becvar, 2014). למשל, בעת מחלה קשה (או מגיפה) יש צורך במידע על תרופות חדשות (או חיסונים), אך גם בחסימת מידע מאיים מדי על תופעות לוואי אשר עלול לשתק את בני המשפחה ולמנוע פעולה. ככל שהמשפחה גמישה ובריאה יותר, היא תדע לכוון בעצמה את מידת הפתיחות והסגירות הראויה למצבים המשתנים.

כאשר המערכת אינה מאוזנת – יש יותר מדי או פחות מדי מידע – נהוג לומר שהיא נמצאת במצב של אנטרופיה (Entropy), מונח הלקוח מעולם התרמודינמיקה, המאופיין באי־סדר ובחלוקת אנרגיה לא יעילה בביצוע מטלות המערכת, המאיימים על שרידותה. כאשר המערכת מאוזנת ומידע מגיע במינון הנכון, נהוג לומר שהיא נמצאת במצב של אי־אנטרופיה (Negentropy), המאופיין בסדר מקסימלי ובחלוקת אנרגיה יעילה, כך שסיכויי

שרידות המערכת עולים (Becvar and Becvar, 2014, 2017). מובן שאין מינון מדויק, ומשפחות נמצאות על הרצף בין אנטרופיה לאי־אנטרופיה במצבי החיים המשתנים.

תתי־מערכות והגבולות סביבן

כל מערכת היא תת־מערכת בתוך מערכת אחרת גדולה יותר. המשפחה הגרעינית היא תת־מערכת בתוך מערכת המשפחה המורחבת, המשפחה המורחבת היא תת־מערכת בתוך הקהילה שבה היא מתקיימת, הקהילה היא תת־מערכת בתוך המדינה כולה וכך הלאה. בכל תת־מערכת החוקים והמנהגים המאפיינים אותה, הגבולות המגדירים מי נכלל בה, איזה מידע מגיע אליה או נחסם בפניה ומידת הפתיחות והסגירות שלה. תתי־מערכות מאופיינות בסדר היררכי מסוים, אשר גם הוא משתנה ממשפחה למשפחה ומחברה לחברה.

מטפלים משפחתיים מתייחסים בדרך כלל ליחסים של המערכת המשפחתית עם תתי־מערכות אחרות כגון המשפחה המורחבת, מערכת החינוך, מערכת הבריאות, מערכת התעסוקה, מערכת הרווחה ומערכת הדת. בטיפול נרצה לדעת מהי מערכת היחסים של המשפחה עם מערכות אלו, מהו הסדר ההיררכי ביניהן, אם יש קשיים עם מי מהן, מהם הקונפליקטים עם מערכות אלו, אם מידע זורם בחופשיות בין המערכות השונות וכך הלאה. לדוגמה, ילדה בת ארבע־עשרה מסרבת ללכת לבית הספר בגלל חוויית התנכלות שחוותה לאחרונה. המשפחה תמכה בבת ודרשה מעבר לכיתה אחרת. לעומתם צוות בית הספר טען שמקור הבעיה בילדה עצמה והציע שתלך לאבחון פסיכודיאגנוסטי ולטיפול רגשי. הם גובו על ידי העובדת הסוציאלית מהרווחה אשר עורבה במקרה. כדי להתקדם, היה הכרחי לעבוד גם עם בית הספר וגם עם הרווחה, להגיע לתוכנית פעולה שמוסכמת על כולם, להפסיק את מאבק הכוחות בין תתי־מערכות השונות, להגיע לשיתוף פעולה ולחלץ

את הילדה מהמאבק בין הצדדים.

תשומת לב מיוחדת ניתנת לשלוש תתי-מערכות במשפחה אשר להן משימות חשובות: תת-המערכת ההורית, אשר אחראית על ניהול המשפחה והיא לרוב בראש הפירמידה; תת-מערכת האחאים, אשר מתייחסת ליחסים בין האחים והאחיות במשפחה; ותת-המערכת הזוגית, אשר אחראית לתמיכה רגשית, יחסי מין והנאה (נרחיב על כך בפרק העוסק בטיפול המבני). במשפחות שונות ייכללו חברים אחרים בכל תת-מערכת: במשפחה אחת תת-המערכת ההורית תכלול את אימא וסבתא, ובאחרת את אימא ואבא. במשפחה אחת תת-מערכת האחאים תכלול את הילדים הביולוגיים של שני ההורים, ואילו באחרת את הילד הביולוגי של האם, את הילד הביולוגי של האב ואת ילדתם המשותפת. במשפחה אחת תת-המערכת הזוגית תכלול שני בני זוג, ואילו באחרת את האישה והחבר שלה. בטיפול נשים לב לנפשות המרכיבות כל תת-מערכת, ליכולת של תת-המערכת למלא את תפקידיה ולסדר ההיררכי בין תתי-המערכות במשפחה.

דגש מיוחד ניתן בטיפול משפחתי לגבולות סביב כל תת-מערכת. הם נוצרים דרך המסרים, החוזרים ונשנים, שעוברים בין חברי תת-המערכת ובין בני המשפחה האחרים. קיימים שלושה סוגי גבולות עיקריים:

1. גבולות ברורים – נהיר מי שייך לתת-המערכת ומי לא, מה המידע שראוי שייכנס לתוכה ויצא ממנה, כיצד מידע זה מועבר ואילו התנהגויות שייכות לתת-מערכת זו. למשל, בהתייחס לתת-המערכת הזוגית, כשהגבולות ברורים במשפחה מסוימת וכולם יודעים שהיא כוללת את אימא ובן זוגה ולא אחרים במשפחה, יש מידע חופשי שזורם ממערכת זו אל הילדים ולהפך, אולם מקפידים שנושא המיניות לא יגלוש החוצה מתת-מערכת זו, הן מבחינת ההתנהגות והן מבחינת התכנים.

2. גבולות נוקשים – ברור מי שייך לתת־המערכת, חלוקת התפקידים ברורה אך נוקשה, מידע מבחויץ ומכפנים נחסם והקשר עם חברים מחוצה לה מנוכר או אינו קיים. למשל, בהתייחס לתת־המערכת ההורית במשפחה מסוימת, מובן לכולם שהיא כוללת את אבא בלבד, הוא אחראי לחינוך, למשמעת ולפרנסה. אולם אין זרימה של מידע בינו לבין שאר חברי המשפחה ואין גמישות בחלוקת התפקידים כך שגם לאחרים תהיה השפעה על האווירה המשפחתית. הקשר בינו ובין שאר החברים במשפחה מאופיין בניכור ובפחד.
3. גבולות מטושטשים – הכול פרוץ ופתוח, התערבות ולא מעורבות, מידע זורם כל הזמן, חלוקת התפקידים אינה ברורה ואין שמירה על פרטיותם של חברי המשפחה. בהתייחס לתת־המערכת הזוגית, לדוגמה, במשפחה מסוימת, היחסים בתוכה פתוחים בפני הילדים וגם הסודות הפרטיים של הילדים נחשפים לעיני כול. לא ברור אילו התנהגויות שמורות רק לבני הזוג. נושאים אישיים נידונים בפני כול; התחושה היא שיש קשר, אבל הוא פולשני ואינו מאפשר נפרדות.

יחידת ההתערבות

המטפלים המשפחתיים מתעניינים במסרים החוזרים ונשנים העוברים במשפחה, במבנה היחסים בתוך תתי־המערכות, בתפקידים של בני המשפחה בתתי־המערכות השונות, באופי הגבולות בין תתי־המערכות ובהשפעת כל אלו על מצבו של הפונה המזוהה. כדי להבין נושאים אלה ולטפל בהם, אין הכרח לטפל בכל המשפחה כולה. ניתן לזמן חברי משפחה למפגש מסוים, בהתאם לצורכי הטיפול של החברים וזמינותם. מה שחשוב הוא ההבנה של תהליכי הקשר במשפחה והיכולת לשנותם, ולא מספר המשתתפים בפגישות. יכולים אפוא להשתתף בפגישה אחת האב והאם ולדבר

על ילדם המתבגר, בפגישה הבאה לצרף את הבן עצמו, בשלישית את שאר בני המשפחה וברכיעית להיפגש עם האם לכך – תלוי במטרת הפגישה ובזמינות האנשים. החשיבה היא מערכתית ולא טכנית.

לדוגמה, במשפחה שהזכרה קודם, התלוננה אחת הבנות כי האם מכה אותה. לאחר בירור התברר שאין עדויות לכך, אבל יש מקום להדרכה הורית. נערכה פגישה עם כל המשפחה כדי לשמוע מהילדים על החיים במשפחתם. נערכו פגישות אחדות עם ההורים לבדם, כדי לנסות להגמיש גבולות נוקשים בין ההורים לילדים. נערכו מפגשים אחדים עם ההורים ועם הבת שהתלוננה על המכות, ובירור תחושותיה בבית. לבסוף נערכו כמה מפגשים עם ההורים כדי לדבר על קשיים בזוגיות שלהם. הראייה הייתה מערכתית: דפוסי קשר, גבולות בין תתי־מערכות, יחסים בין הורים לילדים, יחסי זוג ומעמד השעיר לעזאזל (הילדה שהתריעה על משמעת קשוחה). הנוכחים במפגשים הוזמנו בהתאם לצורכי הטיפול.

הווה מול עבר

מטפלים משפחתיים אינם מתעלמים מן העבר, הן האישי של כל אחד מבני המשפחה, והן הבין־דורי של כל הצדדים במשפחה. ההקשר ההיסטורי וההתפתחותי שבו מתרחשים הקשיים הוא חשוב ומשמעותי. חלק מהגישות לטיפול משפחתי, כמו הטיפול הבין־דורי, עוסקות בהיסטוריה המשפחתית לאורך דורות. יחד עם זאת הטיפול עצמו מתמקד בדפוסי הקשר בהווה ובהשפעתם על בני המשפחה. ההקשר ההיסטורי־התפתחותי נחקר ויש התייחסות אליו, אבל הדגש הוא על שינוי דפוסי קשר במערכת כדי לפתור בעיות עכשוויות. לדוגמה, בני זוג שוקלים פרידה עקב קנאה אובססיבית של הבעל באשתו, אף שבמציאות אין כל עדות לאי־נאמנות מצידה. במפגש הטיפולי דובר על היחסים בין אביה לאימה, שגם הם אופיינו בקנאה וברדיפת האם על ידי האב.

הרגישות הרבה של האישה לקנאה, לאור חוויות ילדותה, נידונה בפגישות, אולם הדגש ניתן לדפוסי הקשר העכשוויים בין בני הזוג ולדרך להמירם בקשרים בריאים יותר.

דוגמה נוספת: אב מגונן על ילדיו הגנת־יתר, ובכלל זה אוסר עליהם לצאת לטיולים עם הכיתה מחשש לתאונות, מתערב באופן בוטה בביחסי ילדיו עם חבריהם "כי יש הרבה פסיכופתים בעולם" ודורש תזונה טבעונית נוקשה לצורך מניעת מחלות. האב הוא דור שני לניצולי שואה, אשר גדל על סיפורי מחנות ההשמדה, ותפקידו העיקרי היה להוכיח, בעצם קיומו, כי המשפחה לא הושמדה וכי היא בת־המשכיות. ההקשר ההיסטורי הועלה בפגישות, אולם הדגש בטיפול היה על הנזק שהגנת־יתר זו גורמת לילדים ועל היכולת המוגבלת של הורים להגן על ילדיהם מפני העולם.

לסיכום, במקרים רבים חוויות העבר של המטופלים זוכות להתייחסות ומשמעות הקשר עבור מה שקורה בהווה. אולם חוויות אלו הן רקע למתרחש כאן ועכשיו. המודעות להקשר ההיסטורי־התפתחותי יכולה לסייע, אבל היא אינה מספיקה; יש צורך להתמודד עם שינוי דפוסי הקשר המשפחתיים בהווה.

שינוי מול מודעות

מודעות, הן לדפוסי העבר והן לדפוסי ההווה, היא חשובה ומשמשת כלי טיפולי משמעותי בטיפול משפחתי. אולם מודעות לבדה לרוב אינה מספיקה, ומטפלים משפחתיים משתמשים בשיטות שונות כדי להוביל לשינוי. לדוגמה, אישה עשויה להיות מודעת לבעיות האכילה שלה, אשר מושלכות על בעלה וגורמות לה לנסות להשתלט על כל מה שנכנס לפיו. בטיפול זוגי ינסו לא רק להיות מודעים לנטייה זו, אלא גם למצוא דרכים אחרות להתמודד עם קשייה, למשל לדבר על חרדותיה עם בעלה במקום להשתלט עליו, או לעשות יחד ספורט, אשר גם תורם לקשר וגם מסייע לשמירה על המשקל.

דוגמה נוספת: אם מודעת לכך שהדיכאון שלה משפיע עמוקות על בתה. היא מבינה שהבת מנסה לטפל בה ולשמור עליה, ואילו היא, החוששת שהבת תחלה גם היא בדיכאון, מגינה עליה הגנתית. ביחד הן שומרות זו על זו, ריקוד משותף המעודד התנהגות הימנעותית ותלותית אצל הבת. המודעות לקשר בין דיכאון האם לקשיים של הבת היא חשובה, אך אינה מספיקה. בטיפול המשפחתי הדגש הוא על שינוי הקשר ביניהן, על שחרור הבת מתפקיד שומרת האם, על הפחתת הגנתיתן של האם ועל מציאת דרכי התמודדות עם דיכאון האם בנפרד מבתה.

קיברנטיקה

תאוריית הקיברנטיקה (Cybernetics), אשר פותחה על ידי נורברט וינר באמצע המאה הקודמת, משפיעה גם היא על הטיפול המשפחתי (Weiner, 1961). הרעיון של "לולאת משוב" (Feedback loop) הגיע לטיפול המשפחתי מהתאוריה הביולוגית של פון ברטלנפי וגם מהתאוריה הקיברנטית. תאוריה זו עוסקת ביחסים של חלקים בתוך מערכת, אך מזוית ראייה טכנולוגית-מכנית: החלקים משפיעים על כל המערכת, והמערכת משפיעה על החלקים שבתוכה. כאן לולאת המשוב קשורה למידע על איכות תפקוד המערכת המכנית, מידע המוזן לתוכה כדי לקבל תוצאה טובה יותר. זו מערכת לומדת, אשר משתנה דרך המסרים המועברים בה. בהקשר של טיפול משפחתי, בדומה לתאוריית המערכות, מתבוננים באופן שבו חברי המשפחה מגיבים למצבים שונים ובאופן שבו התגובות שלהם מחריפות את הבעיה, משמרות אותה או מאפשרות שינוי. גם כאן המסרים נחלקים לחיוביים – מעודדים שינוי, ולשליליים – משמרים מצב קיים. גם פה מדגישים סיבתיות מעגלית ולא קווית. הדמיון בין שתי התאוריות הוא רב, ולכן יש כותבים שמציינים אותן יחד כבסיס משותף לטיפול משפחתי: תאוריית המערכות/

קיברנטיקה (Becvar and Becvar, 2014, 2017).

קיברנטיקה ממעלה ראשונה וקיברנטיקה ממעלה שנייה

נהוג היום להתייחס לשני מעברים חשובים בהיסטוריה של טיפול משפחתי:

1. הוספת העדשה המערכתית לראיית קשיי הפרט, אשר התחילה בשנות ה-50 של המאה הקודמת ונמשכת עד היום. מעבר מגישה המתבוננת בעולמו הפנימי של הפרט אל ההקשר המערכתי שבו קשיים אלה מתקיימים. שינוי זה לא פעם מכונה קיברנטיקה ממעלה ראשונה (First-order cybernetics). המטפלים המשפחתיים מתבוננים במבנה היחסים במשפחה, בדרך שבה המערכת מתנהלת ובאופן שבו יחסים משפחתיים אלה קשורים לבעיות של הפרט. כאן המטפלים הם חיצוניים, מומחים המאבחים את תפקודי המשפחה, המתקנים את דרך התנהלותה כדי לסייע לפונה המזוהה.

2. בהמשך חל מעבר נוסף בהתפתחות של הטיפול המשפחתי: מעבר אל שותפות עם המשפחה והכרה בידע ובמומחיות שלה – קיברנטיקה ממעלה שנייה (Second-order cybernetics). זו גישה בתר-מערכתית (Post-systemic approach) או בתר-מודרניסטית (Postmodernism). כאן המטפלים המשפחתיים אינם נתפסים כחיצוניים למערכת, אלא הם חלק ממנה, משפיעים ומושפעים בעת ובעונה אחת. גישת ההבניה החברתית (Social construction) מרכזית פה: דגש רב ניתן לערכים, לאמונות, להפנמות החברתיות ולמצב החברתי של המטופלים ושל המטפלים כאחד. כך יחד, ביחסי גומלין בין המטפלים והמטופלים, יוצרים ישות חדשה, מציאות בין-סובייקטיבית משותפת. תפקיד המטפלים הוא להתבונן במערכת החדשה שנוצרה, שהם חלק ממנה, ולאפשר

יצירת סיפור חדש, חלופי, ולהרחיב את דרכי ההתמודדות עם קשיים. אין דיון בפתולוגיה של המערכת המשפחתית ובדרכים לתיקונה, וגם לא דיון בהתנגדות. להפך, הדיון נסוב על כוחות, על ערכים ועל הידע הרב שהמשפחה נושאת בקרבה. המטפלים והמשפחה מחברים יחד סיפור חדש, מציאות חדשה שיש בה תקווה ואפשרות לשינוי.²²

תאוריית המערכות האקולוגית

תאוריית המערכות האקולוגית של יורי ברונפנברנר (Ecological Systems Theory; Bronfenbrenner, 1979, 1994) מתאימה גם היא להבנת משפחות. תאוריה זו מתמקדת בקשר ההדדי בין אדם לסביבה ובהשפעתו על התפתחותם ועל הסתגלותם של ילדים ואנשים בחברה. המודל מציג חמש מערכות המשפיעות על מצבו של הפרט:

1. מערכת המיקרו (Microsystem) – הכוללת את המערכות הקרובות לילד ולפרט, כמו משפחה, חברים, בית ספר, והשכונה בה הם חיים. אנחנו נמצאים במגע עם מערכות אלו כל יום ולהן השפעה ישירה על מצבנו.
2. מערכת המזו (Mesosystem) – הכוללת את קשרי הגומלין בין המערכות בסביבתו הקרובה של הפרט (שתיים או יותר), למשל היחסים בין המשפחה לבית הספר ובין המשפחה למערכת הרווחה. קשרים אלו משפיעים באופן ישיר ועקיף על מצבנו.
3. מערכת האקסו (Exosystem) – מערכות חברתיות רחוקות יותר אשר משפיעות בעקיפין על הפרט. לדוגמה, השכונה בה אנו גרים, רשתות חברתיות, מקום עבודת האם, או

Becvar and Becvar, 2014, 2017; Cheung, 1997; Hoffman, 1985; 22
MacKinnon and James, 1987; White and Epstein, 1990

שירותי הבריאות בעיר.

4. מערכת המקרו (Macrosystem) – ההקשר התרבותי־חברתי, הכולל נורמות תרבותיות, אידאולוגיות חברתיות, וחוקים חברתיים. אלו משפיעים על שלוש המערכות האחרות ובדרך עקיפה גם על הפרט. למשל, יחס פוליטי וחוקי להגירה מארצות מצוקה משפיע הן על חיי מבקשי המקלט בקהילה והן על חיי אזרחים הגרים בקרבם. אבטלה ועוני משפיעים עמוקות על חיי הפרט ומשפחתו.
5. מערכת הכרונו (Chronosystem) – ההקשר החברתי־היסטורי, הדרך שבה שינויים חברתיים לאורך זמן משפיעים על הפרט ועל הסתגלותו. למשל, תנועת #גם אני (MeToo) של ימינו משנה את היחסים בין גברים ונשים ומשפיעה עמוקות על מצבם ועל הסתגלותם של אנשים בחברה.

בדומה לתאוריית המערכות, גם בתאוריית המערכות האקולוגית, כדי להבין מצוקות של בני המשפחה עלינו להתבונן בדפוסי הקשר בתת־המערכות בתוך המשפחה ומחוצה לה. עם זאת, תאוריית המערכות האקולוגית מדגישה את השפעתן של מערכות חברתיות ופוליטיות על מצבם של בני המשפחה. המערכות המשפיעות ביותר הן המשפחה המורחבת ומערכות החינוך, הבריאות, הרווחה, הדת והעבודה. יחסי הגומלין של המשפחה עם מערכות אלו משפיעים על מצבו של הפרט ועל מצבה של המשפחה כולה. אמירה זו נראית מובנת מאליה, אולם מטפלים שוכחים לעיתים להתבונן גם ביחסים עם מערכות אלו. לדוגמה, סכסוך עמוק וארוך שנים בין הבעל לחמותו סביר שישפיע הן על יחסיו עם אשתו, אשר נמצאת בתווך בין אימה לבעלה ואינה יודעת כיצד להיות נאמנה לשני הצדדים, והן על הילדים, אשר צריכים לתמרן בין הרצון להיות בקשר עם סבתא ובין הרצון לא להכעיס את אבא.

כשילד מסרב ללכת לבית הספר בגלל חרם שעשו עליו בכיתה, הדרך שבה צוות בית הספר יתייחס לבעיה תשפיע על מצב הילד ועל עתידו. במקרה אחד, לדוגמה, הפנו את הילד לטיפול אישי כדי להתמודד עם הטראומה שעבר וכדי לחזק את הדימוי העצמי שלו. הוא אכן התחזק, אך סירב בכל תוקף לחזור לכיתה ונאלץ לעבור לבית ספר אחר. במקרה אחר, נוסף על הטיפול האישי נעשתה עבודה מערכתית בתוך בית הספר – שיחות על אלימות ויצירת אווירה קהילתית השוללת אותה – והילד חזר לכיתתו.

במקרה שבו הורה פוטר מעבודתו, המחסור בכסף, הכעס, העלבון והחרדה המלווים פיטורין משפיעים עמוקות על כל בני המשפחה. מטפלים משפחתיים יתייחסו הן להשפעות על המטופל המזוהה והן להשפעות על שאר בני המשפחה.

תופעות חברתיות כגון הגירה, שוליות חברתית או עוני מתמשך משפיעות עמוקות על מצבם של כל בני המשפחה. משפחות החיות בעוני, לדוגמה, נוטות לסבול מבעיות בריאות פיזיות ונפשיות, מקונפליקטים משפחתיים, ממצוקת דיור, מקשיי תעסוקה, מבעיות התנהגות של ילדיהם, מבעיות משפטיות, מחשיפה לפשע ומיחסים מורכבים עם שירותי הרווחה.²³ מטפלים משפחתיים יתייחסו למצוקות אלו, לדרכי ההתמודדות המשפחתיות עימן וליכולת להיעזר בארגונים ממשלתיים ובארגוני החברה האזרחית.

הגירה היא אירוע הכרוך בלחצים רבים שמשפיעים על כל בני המשפחה: למידת שפה חדשה, מציאת תעסוקה, יצירת קשרים חברתיים חדשים ולמידת תרבות ומנהגים חדשים. הדרך שבה תתמודד המשפחה עם אתגרים אלה תשפיע על מצבם של כל בני המשפחה.²⁴ מטפלים משפחתיים יתייחסו לקשיי ההגירה, לדרך שבה המשפחה מתמודדת עימם ולנורמות התרבותיות שהמהגרים

Conger et al., 1994, 2002; Gladding, 2019; Kiser and Black, 2005; .23

Krumer-Nevo, 2020

Chuang and Costigan, 2018; Slonim-Nevo et al., 2009 .24

מביאים איתם מארץ מוצאם. פוליגמיה עלולה לפגוע במצבם הנפשי והחברתי של ילדים ומשפחות. הדרך שבה המשפחה מתמודדת עם מבנה משפחתי זה משפיעה על מצבם של בני המשפחה (Slonim-Nevo and Al-Krenawi, 2006). מטפלים משפחתיים יסייעו למשפחה על כל גווניה להתמודד עם קנאה, לקיים חלוקת משאבים הוגנת וליצור שיתופי פעולה בין הנשים, האחים והאחיות. לסיכום, מטפלים משפחתיים המתכתבים עם תאוריית המערכות האקולוגית יתייחסו ליחסים של המשפחה עם המערכות החברתיות והפוליטיות שאיתן היא באה במגע, לא רק כדי להבין כיצד יחסים אלו משפיעים על הפונה המזוהה ועל שאר בני המשפחה, אלא גם כדי לחפש יחד מענים בקהילה, לסייע בהתמודדות עם מצבים חברתיים-פוליטיים משתנים ולשפר את היחסים של המשפחה עם המערכות המשמעותיות בסביבתה.