

# Mediacje – Systemowo

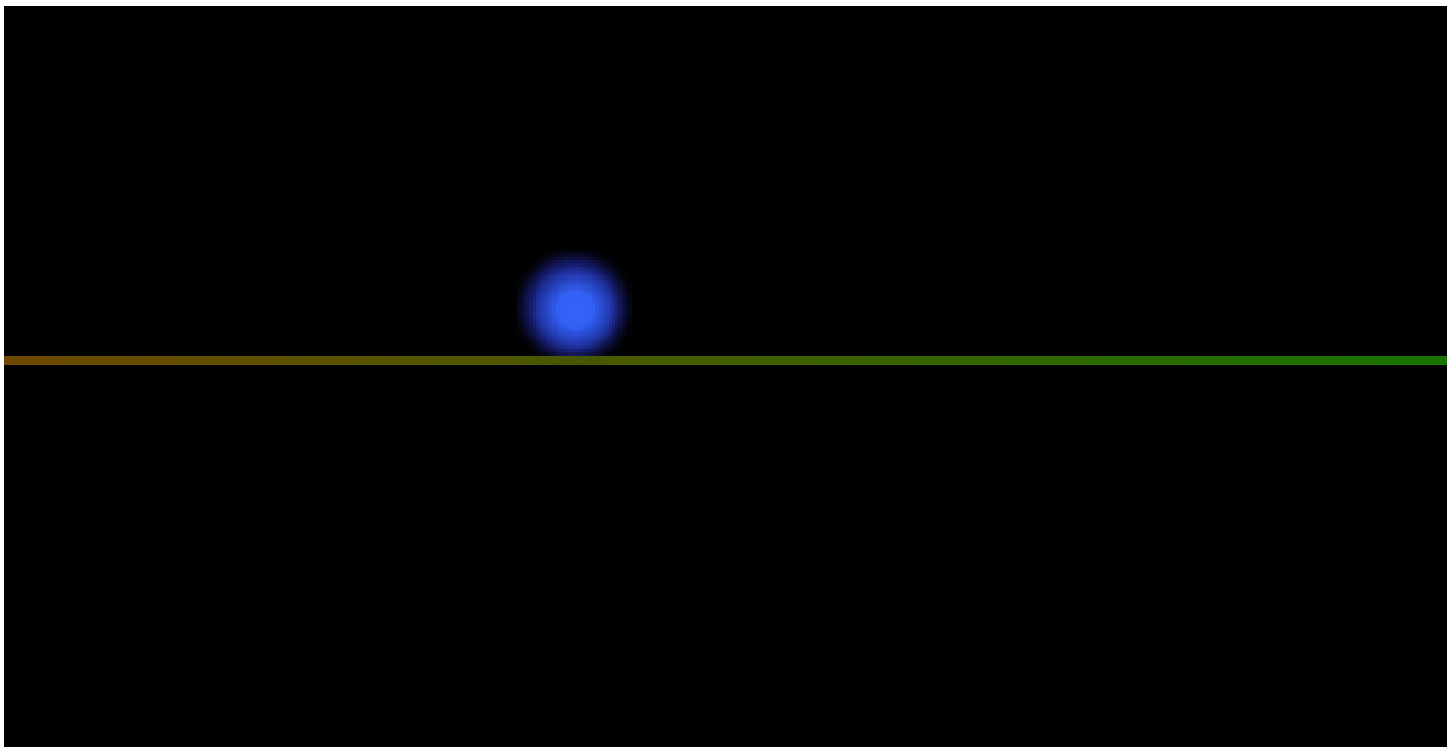
Dr Łukasz Jochemczyk

+ Aleksandra Krzynówek

Konflikt dzieje się w systemie

# Bieżący (chwilowy) stan

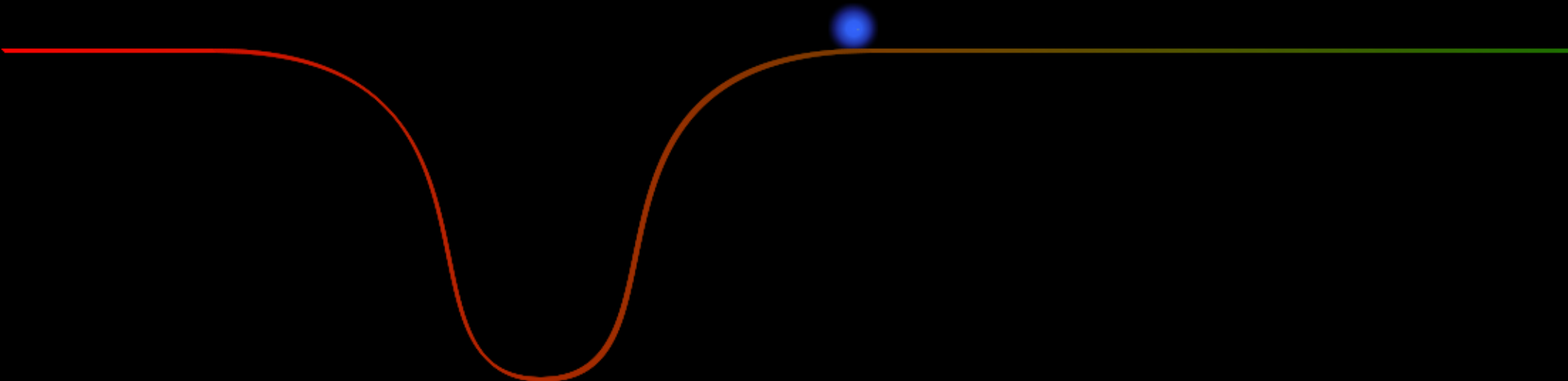
- To co aktualnie widzimy
- To co przedstawia sobą system
- Można to zobrazować przy pomocy piłeczki, która zmienia swoją pozycję



# Atraktor

- Można go przedstawić jako zakrzywiony teren, na którym piłka zmienia swoją pozycję

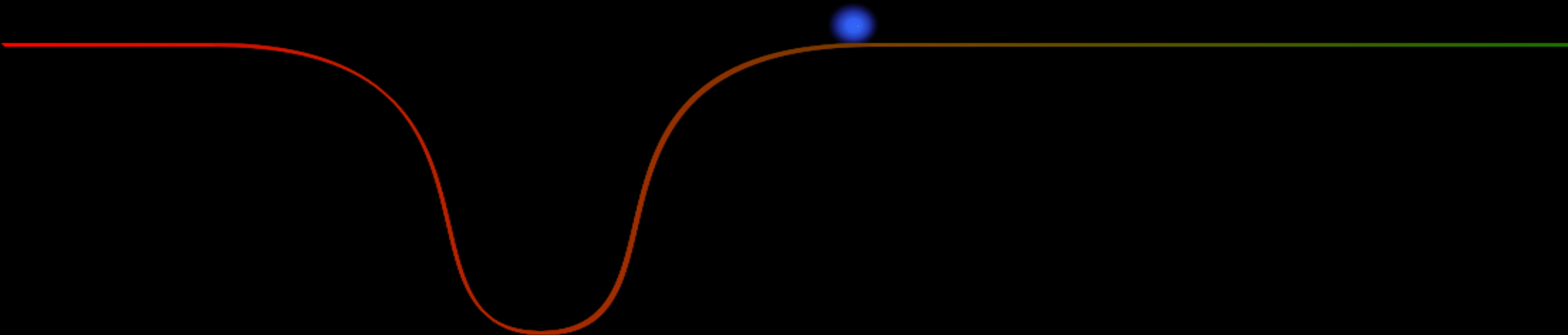
Negative ← → Positive



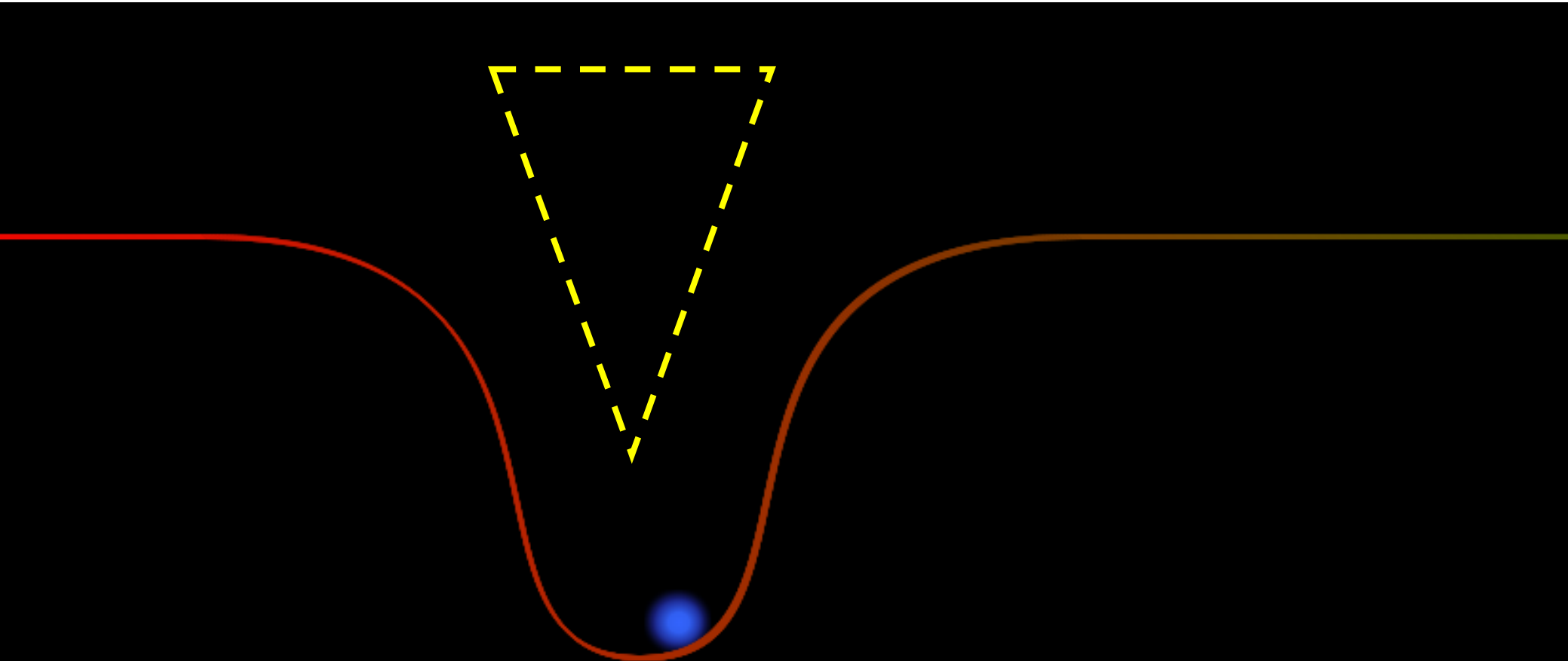
# Atraktory w konflikcie

- Atraktor zawęży liczbę stabilnych stanów systemu
- Jeśli system nie ma alternatywnego (pozytywnego) atraktora, to próby zmiany stanu systemu w pozytywnym kierunku będą bezskuteczne.
  - Po każdej próbie wytrącenia go ze stanu konfliktu, system będzie wracał do stanu początkowego – w basenie przyciągania atraktora konfliktu.

Negative ← → Positive

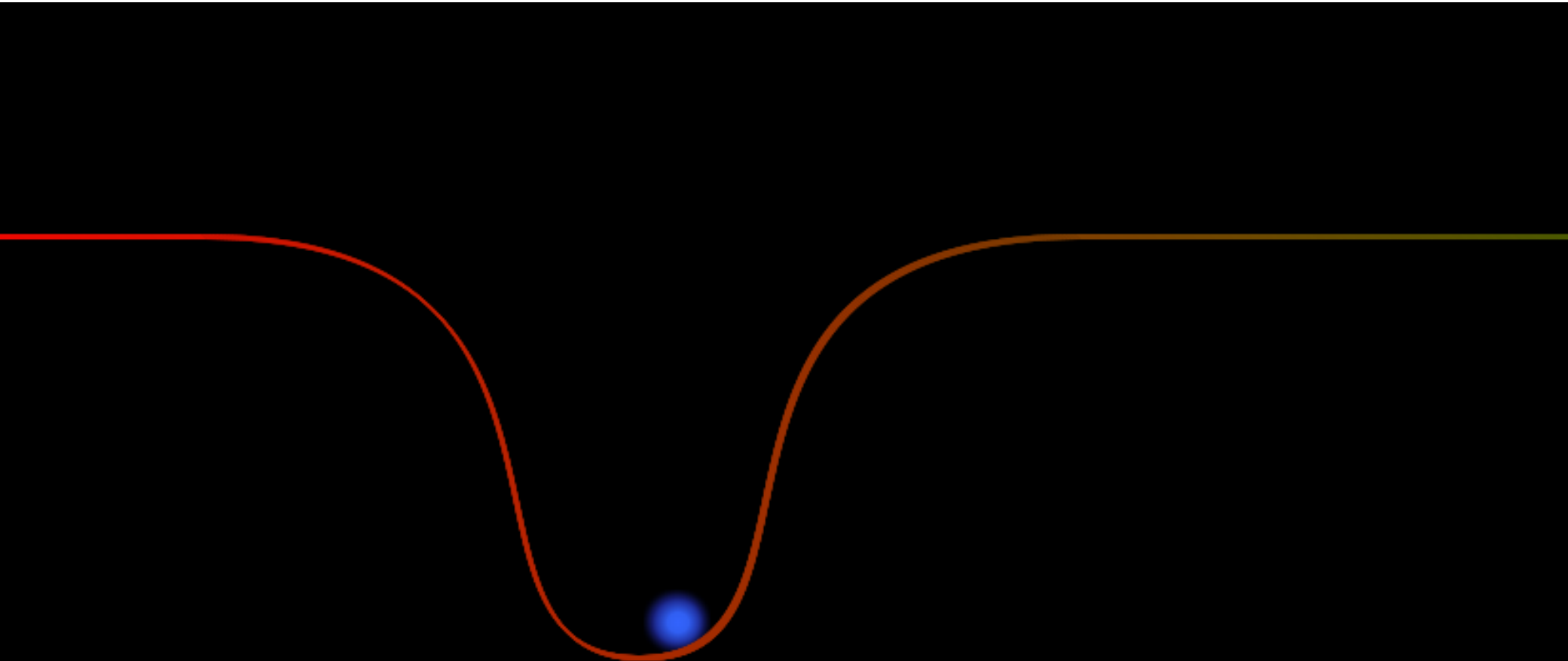


- System, który znajdzie się w atraktorze, jest trudny do wytrącenia z tego stanu, nawet przez duże zewnętrzne siły (wchodzenie pod górkę)
- Gdy grupa osób znajduje się w głębokim atraktorze destruktywnego konfliktu, to rozwiązywanie konfliktu przypomina pchanie ciężkiego kamienia pod górkę. Jak tylko przestaniemy pchać, to kamień stoczy się z powrotem na dno dołka – do atraktora.



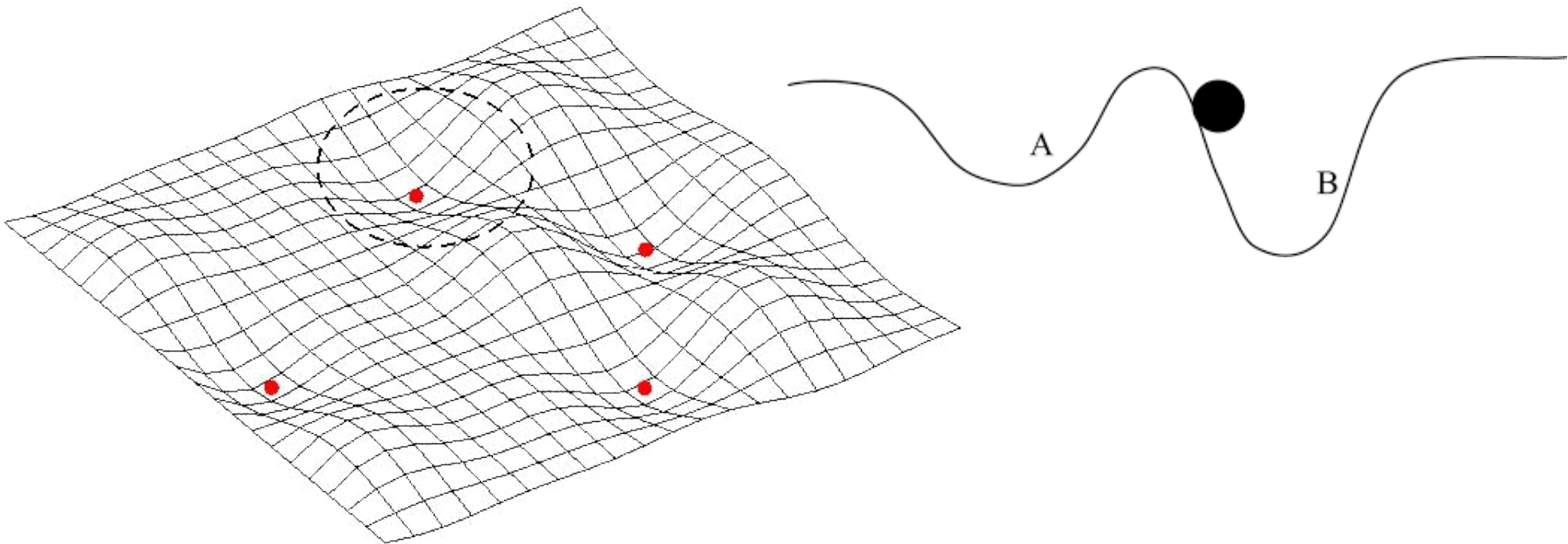
Wymiary istotne do opisu atraktora to **basen przyciągania**, jego **głębokość** oraz **kształt**

- **Basen przyciągania** to zakres stanów początkowych systemu, które doprowadzą system do atraktora. Im szerszy jest basen przyciągania, tym więcej jest takich stanów.
- **Głębokość** – określa siłę potrzebną do trwałego wyprowadzenia systemu ze stanu równowagi. Im głębszy jest atraktora tym większej siły potrzeba aby wyprowadzić system z atraktora.
- **Kształt** – określa jak system reaguje na odejście od atraktora i z jaką siłą będzie z powrotem do niego wracał



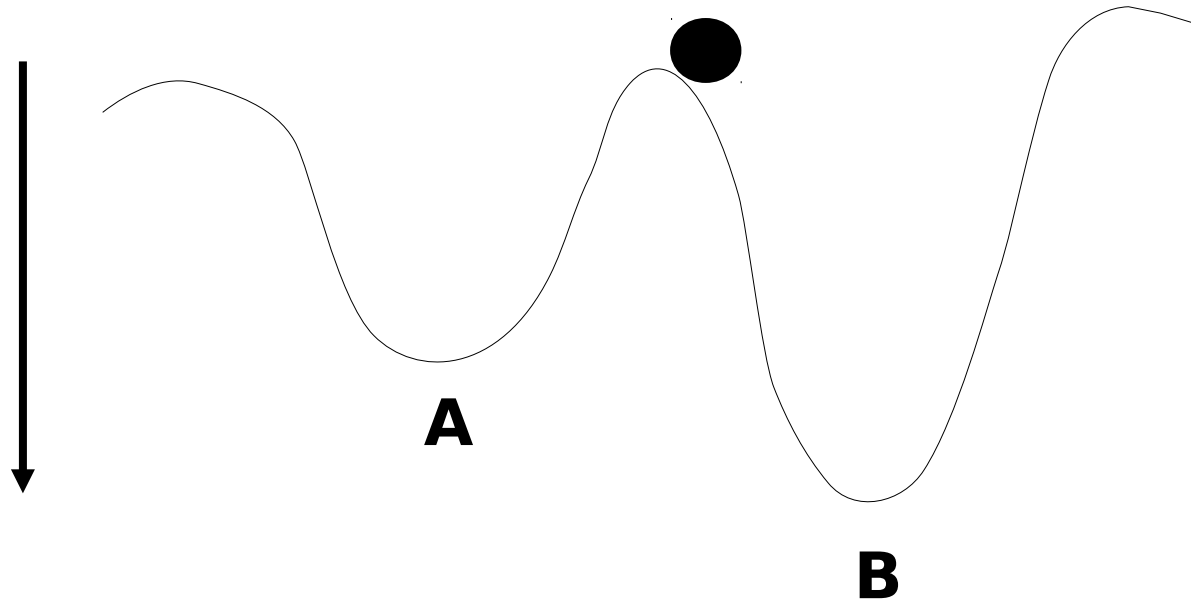
# Układy dynamiczne

- Dany stan początkowy i wzór zachowania układu
- Atraktory systemu – stany najbardziej pożądane
- Model ten opisuje zarówno związek, jak i konflikt





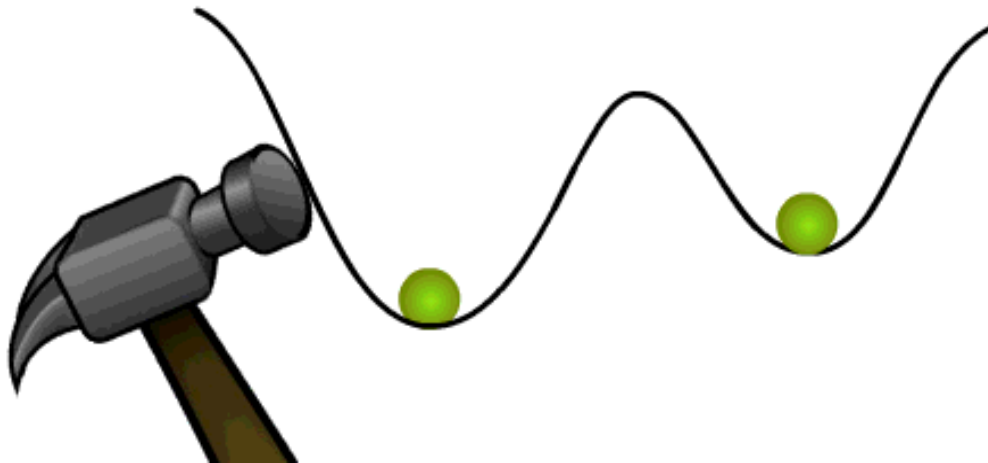
# System dynamiczny z dwoma atraktorami (A i B)



# Dynamika atraktorów

- **Zasada minimalizacji energii**

- W każdym momencie system przyjmuje stan, który minimalizuje jego energię.
- Dołek reprezentuje atraktor
- W pewnym momencie system dojdzie do stanu o lokalnie najniższym poziomie energetycznym
- Odchylenie od tego stanu (np. w wyniku zewnętrznego zaburzenia) podniesie poziom energii
- Jednakże zasada minimalizacji energii wróci system z powrotem do stanu minimalnej energii



# Chroniczność konfliktu

# Chroniczność konfliktu

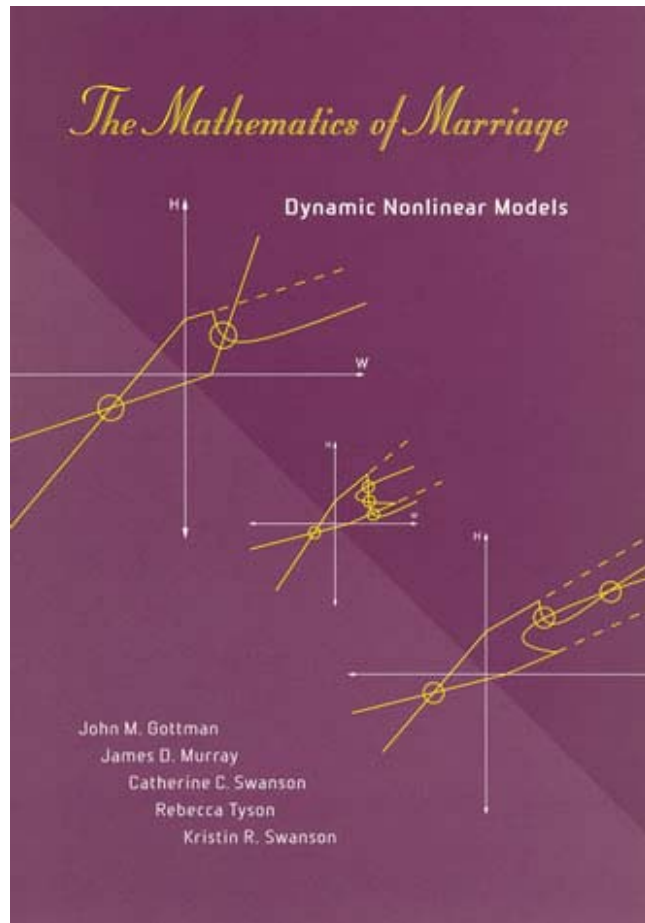
Metaanaliza Colemana – konflikt chroniczny  
(intractable):

- Długotrwały
- Destrukcyjny
- Skomplikowany
- Wydający się nierozwiązywalnym
- Może być międzygrupowy lub interpersonalny

# 5 wymiarów chroniczności

- Kontekst (context)
  - nierówność sił, hierarchizacja, historia konfliktu, destabilizacja sytuacji
- Temat sporów (issues)
  - istotne i egzystencjalne, paradoksalne dążenia, symboliczne znaczenie kwestii
- Relacje (relationships)
  - destruktywne, lecz do opuszczenia, ograniczony kontakt między stronami, polaryzacja
- Procesy (processes)
  - silne emocje, nieracjonalność, etnocentryzm i deindywidualizacja drugiej strony
- Rezultaty (outcomes)
  - trauma, trudności psychologiczne, akceptacja przemocy

# Wieloletnie badania Gottmana



Gottman, J. M.,  
Murray, J. D.,  
Swanson, C. C.,  
Tyson, R.,  
Swanson, K. R.  
2003

**The Mathematics of Marriage. The  
Mathematics of Marriage Dynamic  
Nonlinear Models.**

# Teorie „systemowe”

- **Podwójne wiązanie** (Bateson i in. 1956) – matka wysyła **niespójne sygnały** swojemu dziecku → dziecko w podwójnym wiązaniu – będzie skarcone niezależnie od tego na którą część przekazu zareaguje.
  - Całkowity **brak potwierdzenia** w badaniach
  - Badania pokazują, że komunikacja w rodzinach z członkiem schizofrenikiem jest bardziej zawiła niż w pozostałych rodzinach (Jacob, 1987)
- Podstawą powstawania dysfunkcyjnej rodziny jest **brak jasnej komunikacji**, tak więc członkowie takich rodzin raczej „**czytają w myślach**” niż jasno komunikują się między sobą (**brak pętli sprzężenia zwrotnego**) (Watzlawick, Beavin i Jackson, 1968)
  - Również **brak dowodów** empirycznych
  - Okazało się, że **afekt** (emocje wyrażane zarówno werbalnie jak i niewerbalnie) jest **bardziej negatywny w rodzinach dysfunkcyjnych** niż w „normalnych” rodzinach

# Typologia małżeństw

- Niskie ryzyko rozwodu  
(relacja +/- → 5:1)
  - Wybuchowe  
najwięcej pozytywnych sygnałów (również dużo negatywnych)
  - Umacniające  
średnia ilość pozytywnych sygnałów (średnia ilość negatywnych)
  - Unikające konfliktu  
najmniejsza ilość pozytywnych sygnałów (b. mało negatywnych)
- Wysokie ryzyko rozwodu  
(relacja +/- → 4:5 = 0,8)
  - Wrogie
  - Wrogie – Oderwane  
bardziej negatywne postawy i więcej zachowań obronnych



# Przewidywanie rozwodu

- **Pary stabilne**

*Stosunek zachowań pozytywnych do negatywnych → 5:1*

- **Wybuchowe**

- Najwięcej prób przekonywania, zaczynają od razu
- Najbardziej ekspresyjne emocjonalnie

- **Umacniające**

- Czekają z przekonywaniem
- Średnio ekspresyjne emocjonalnie

- **Unikające konfliktu**

- Unikają przekonywania
- Najmniej ekspresyjne emocjonalnie

# Przewidywanie rozwodu cd.

- Pary niestabilne

*Stosunek zachowań pozytywnych do negatywnych*

*→ 4:5 → 0,8*

4 Jeźdźcy apokalipsy:

- **Krytycyzm**

Bardziej charakterystyczne dla kobiet

- **Pogarda**

- **Obronność**

- **Blokowanie** (odmowa słuchania)

Bardziej charakterystyczne dla mężczyzn

# „Czterej jeźdźcy apokalipsy”

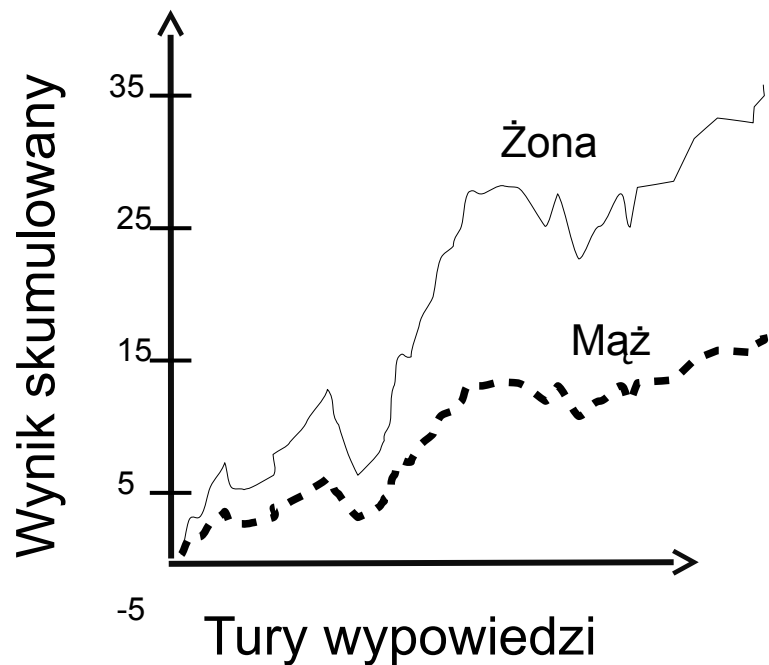
Ich występowanie zwiększa prawdopodobieństwo rozwodu:

- **Krytycyzm** (criticism) – krytykowanie osoby, a nie zachowań i sytuacji, stwierdzenia „Ty zawsze” i „Ty nigdy”
- **Pogarda** (contempt) – traktowanie osoby bez respektu, w sposób podły, sarkastyczny i prześmiewczy
- **Obronność** (defensiveness) – zrzucanie z siebie oskarżeń i winy, tak, by obarczyć nią drugą osobę, szukanie wymówek
- **Udaremianie dyskusji** (stonewalling) – wycofywanie się z rozmowy, niedostępność, uniemożliwianie komunikacji, unikanie i ignorowanie

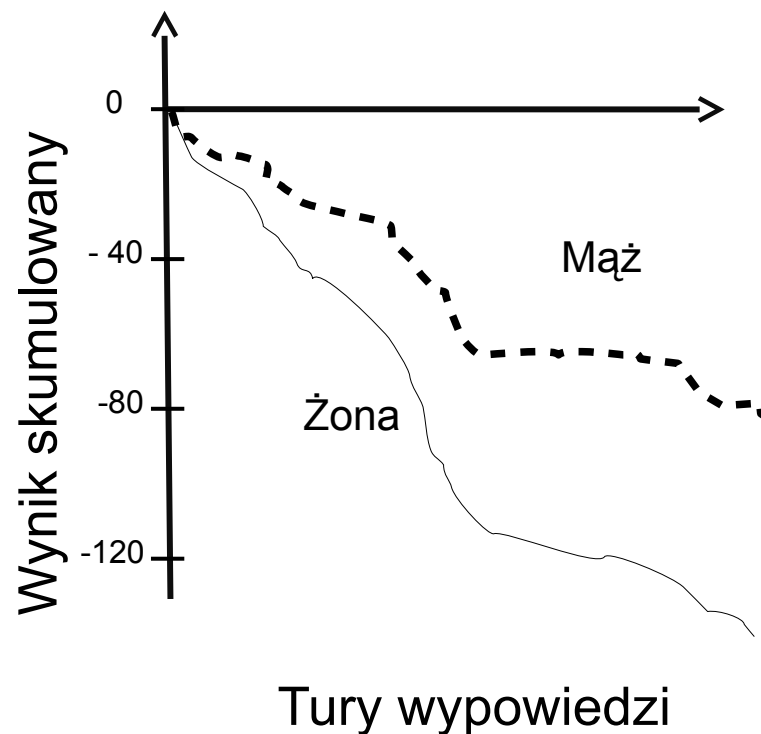
# Podstawowa zmienna

- Całkowita liczba sygnałów / zachowań pozytywnych minus całkowita liczba sygnałów / zachowań negatywnych
- Jeśli wykres skumulowany ma nachylenie pozytywne, to małżeństwo ma małe ryzyko rozvodu.

# Przykłady wykresów



Małżeństwo małego ryzyka



Małżeństwo dużego ryzyka

# Model matematyczny

Równanie żony →

$$W_{t+1} = f(W_t, H_t)$$

Równanie męża →

$$H_{t+1} = g(W_{t+1}, H_t)$$

# Założenia

- Na wynik danej osoby składają się 2 czynniki:
  - 1) Wpływ współmałżonka na tę osobę  
→ zachowanie indukowane (influenced behavior)
  - 2) Własna dynamika osoby  
→ zachowanie własne (uninfluenced behavior)

# Zachowanie własne

$$P_{t+1} = r_i P_t + a$$

$P_t$  – *pozytywność*

$r_i$  – *inercja emocjonalna*

$a$  – stała charakterystyczna dla danej jednostki



# Punkt własnej równowagi małżonka

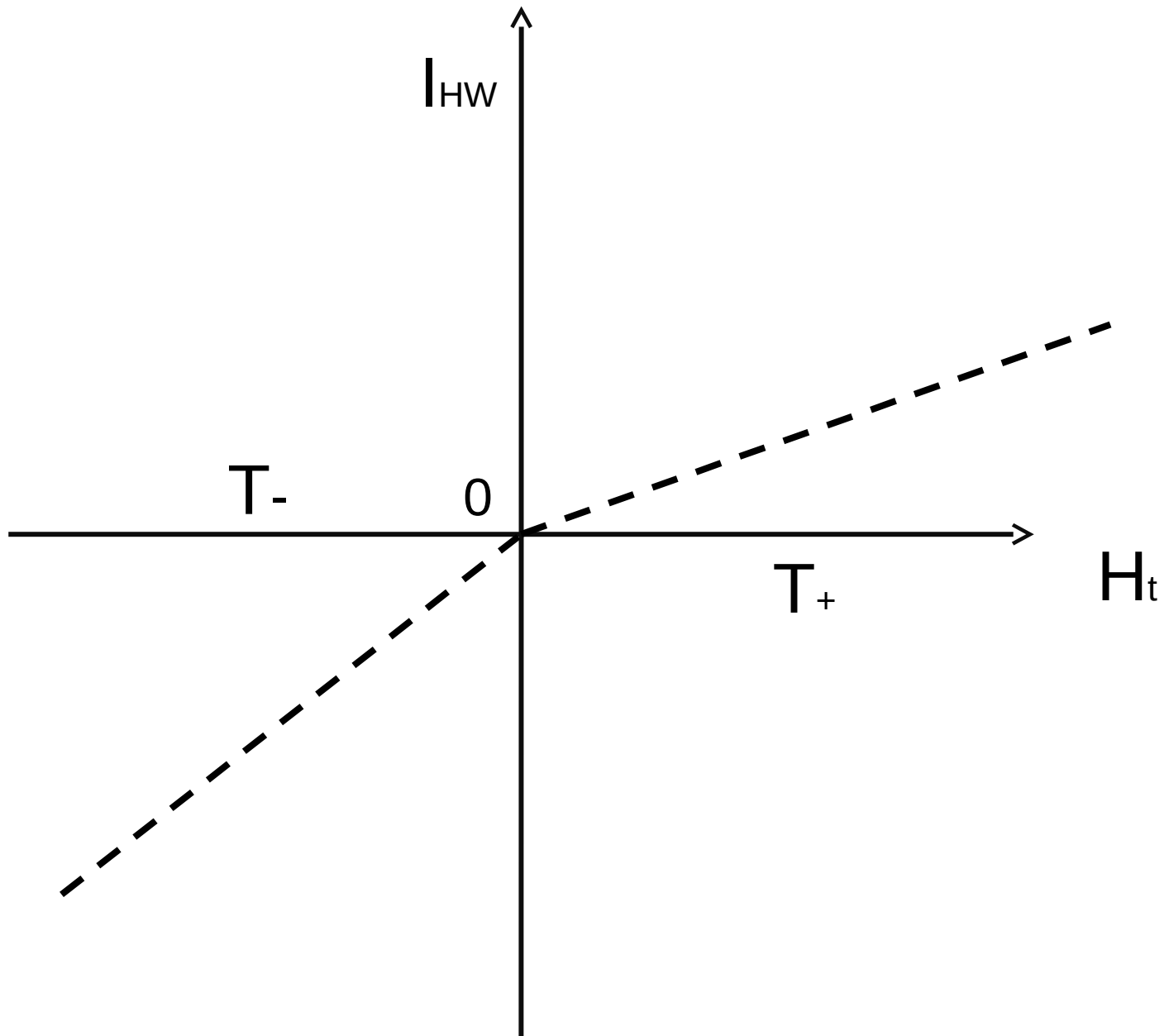
- Zakładamy, że  $|r| < 1$

$$P_{t+1} = r_i P_t + a$$

$$P_{t+1} = P_t = P$$

$$P = \frac{a}{(1 - r_i)}$$

# Zachowanie indukowane



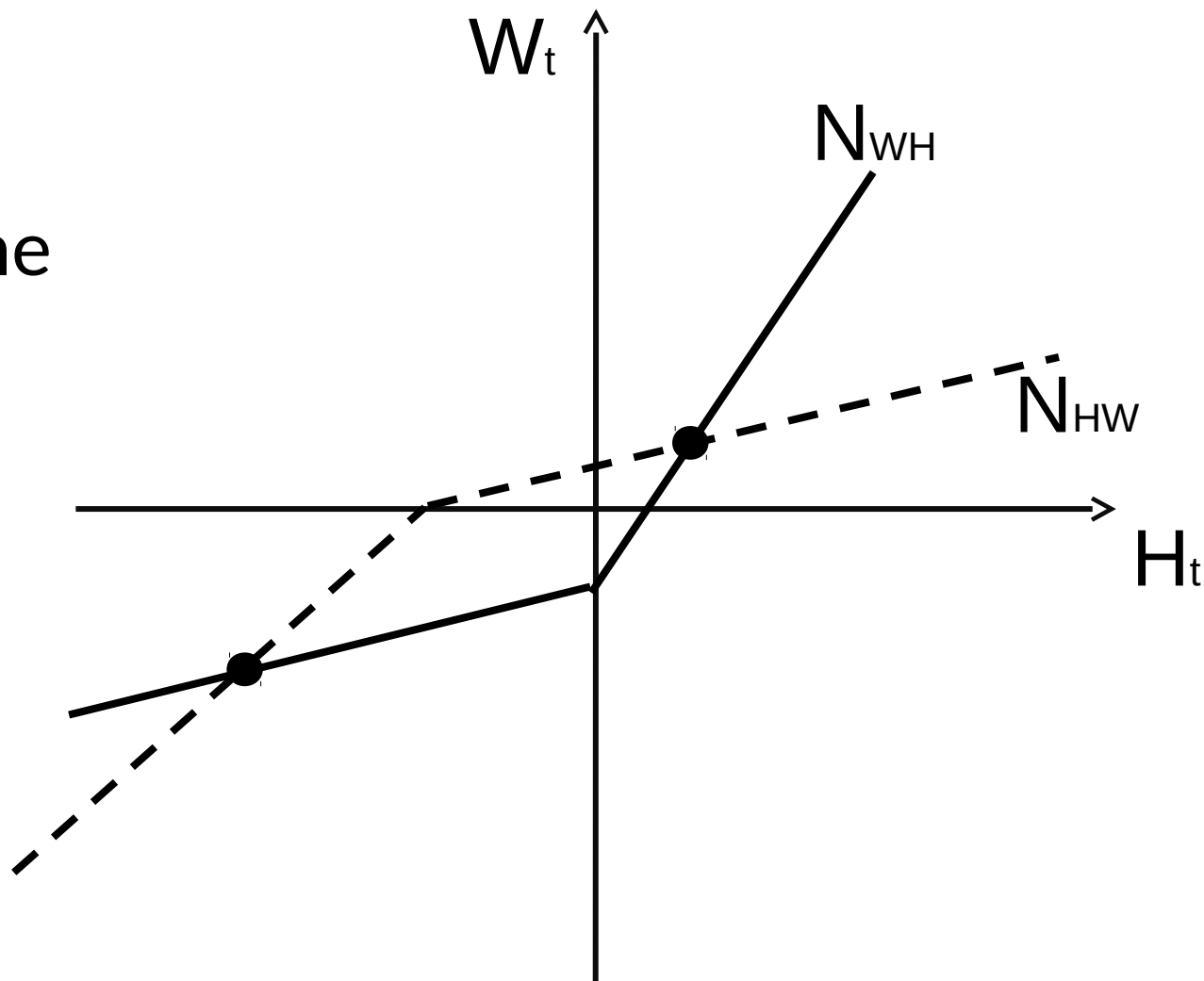
# Pełne równania

$$W_{t+1} = I_{HW}(H_t) + r_1 W_t + a$$

$$H_{t+1} = I_{WH}(W_{t+1}) + r_2 H_t + b$$

# Punkty równowagi

- Stabilne
- Niestabilne



# Badania interakcji

- Pary **stabilne** - więcej:
  - sekwencji potwierdzających (opis problemu + pozytywność)
  - wzajemnych sekwencji pozytywnych (zachowanie pozytywne po zachowaniu pozytywnym)
- Pary **rozpadające** się - więcej
  - Wzajemnych sekwencji negatywnych (zachowanie negatywne po zachowaniu pozytywnym)
  - Negatywnych po serii pozytywnych – np.. „tak ale ...”
  - kontynuacji zachowań negatywnych
- **Wniosek:** *gdyby tylko niestabilne pary częściej reagowały pozytywnie, to stałyby się parami stabilnymi (i odwrotnie).*

# Negatywny afekt

- Stan negatywny wciąga strony i trudno z niego wyjść.
  - Większe odwzajemnienie negatywnego afektu
- Próby naprawienia interakcji mają zwykle 2 komponenty:
  - Negatywny komunikat niewerbalny
  - Metakomunikat, którego celem jest naprawa interakcji  
np. Przestań mi przerywać (wypowiedziane z irytacją)
- Pary nieszczęśliwe odpowiadają na komponent negatywny, podczas gdy pary szczęśliwe – na element naprawiający.
  - Metakomunikat
  - Sondowanie uczuć II strony
  - Wymiana informacji
  - Porównania społeczne
  - Humor
  - Odwrócenie uwagi
  - Plotki
  - Poszukiwanie wspólnego wspólnego płaszczyzny
  - Odwołanie się do filozofii małżeństwa i oczekiwań w małżeństwie

# Badania interakcji – Rozpadające pary

- Rozpadające się pary:
    - cechuje większa **sztywność (inercja)** i bardziej **ustrukturyzowana interakcja** (Gottman, 1979)
    - pojawia się **negatywna reaktywność** – pozytywna odpowiedź na negatywne zachowanie partnera.
    - wymieniają więcej **negatywnych** i
    - **mniej pozytywnych** interakcji
- niż pary stabilne.

# (Nie)Szczęśliwe małżeństwa

- Nieszczęśliwe → długie łańcuchy odwzajemnionych interakcji negatywnych,
- Szczęśliwe – w toku interakcji pojawia się klimat porozumienia (Raush i in., 1974; Fitzpatrick, 1988; Schaap, 1982; Gottman, 1979; Ting-Toomey, 1982 ≈ przegląd w Gottman, 1994)



# Dodatkowe efekty małżeństw

- Efekt ponownego pogorszenia – po 1 – 2 latach od zakończenia udanej terapii małżeństw następuje powrót do sytuacji z przed terapii
- Zagrożone pary wstrzymują z udaniem się na terapię małżeństw średnio 6 lat od zauważenia poważnych problemów

# Psychofizjologia

- Reakcje skórne są skorelowane pomiędzy ludźmi tylko wtedy, gdy się nie lubią
- Odwzajemnianie negatywnego afektu może być funkcją niezdolności małżonków do uspokojenia się i siebie nawzajem
- „Uspokajanie” może być podstawą problemu nawrotu negatywności po jakimś czasie od zakończenia terapii małżeńskiej
- Zachowania blokujące (odmowa słuchania) męża wiąże się z jego fizjologicznym pobudzeniem
  - Efekt nie występuje u żon

# Siła w małżeństwie

- Nie ma znaczenia dla poczucia szczęścia i stabilności układu

# Toksyczne małżeństwa

- Triumf negatywnego afektu nad pozytywnym
  - Kodowanie interakcji odbywa się przy użyciu kategorii pozytywnych, neutralnych i negatywnych → negatywny ≠ nie-pozytywny
  - Liczba negatywnych zachowań
    - jest wyżej (negatywnie) skorelowana ze szczęściem małżeńskim i niż zachowania pozytywne
    - lepiej przepowiada rozwód niż zachowania pozytywne przepowiadają szczęśliwe i stabilne małżeństwo
- Odwzajemnianie negatywnych zachowań
  - Jest takie samo u par stabilnych i niestabilnych
  - Ale pary niestabilne eskalują się w negatywnych interakcjach, co doprowadza do walki o władzę.
- Wzór zachowania „żądanie – wycofanie”
  - Jedna strona chce się wycofać i unika dyskusji
  - Druga strona poszukuje rozwiązania problemu i zmian
  - Zwykle mężczyzna „unika”, a kobieta „żąda”
- Czterej jeźdźcy apokalipsy
  - Krytycyzm
  - Obronność
  - Pogarda
  - Blokowanie

# Procesy atrybucji

- W nieszczęśliwych małżeństwach we współmałżonku dostrzega się prawie każdą możliwą cechę negatywną
  - Jeśli zrobi coś pozytywnego to dlatego że, „sytuacja go do tego zmusiła”.
  - Jeśli zrobi coś negatywnego to dlatego, że „on taki jest”.
- Szczęśliwe małżeństwo:
  - Pozytywne zachowanie partnera → wytłumaczenie wewnętrzne
  - Negatywne zachowanie partnera → wytłumaczenie zewnętrzne
- Nieszczęśliwe małżeństwo:
  - Pozytywne zachowanie partnera → wytłumaczenie zewnętrzne
  - Negatywne zachowanie partnera → wytłumaczenie wewnętrzne
- Tak więc negatywność jest postrzegana jako stabilna (przyczyny wewnętrzne) lub niestabilna (przyczyny zewnętrzne)

# Procesy atrybucji - cd

- Zagrożone pary dokonują więcej procesów atrybucji, niż szczęśliwe pary
  - Z reguły dotyczy to zachowań negatywnych
- Pary szczęśliwe dokonują atrybucji wzmacniających związek, a nieszczęśliwe – wzmacniających tarcia
  - Różnica płciowa – zagrożeni mężczyźni generują więcej atrybucji niż niezagrożeni
  - Kobiety się nie różnią pod tym względem
- Jacobson i in. 1985 → **zachowania, które mogą świadczyć o odmiennej atrybucji, niż aktualnie przyjęta są ignorowane**
- Błąd oznaczenia (Punctuation fallacy)
  - Każda strona postrzega siebie jako ofiarę zachowania partnera
  - Zachowanie partnera jest postrzegane jako przyczyna konfliktu i uzasadnienie mojej eskalacji