

Családterápián nem bűnbakot keresnek

Ma már egyáltalán nem „ciki” szakember segítségét kérni, ha úgy érezzük, családi konfliktusunk annyira elhatalmasodott, hogy önerőből már nem tudjuk megoldani. A családterápia segíthet mindazoknak, akik a továbblépés helyett megoldást keresnek. Nem könnyű munka, de talán megéri. A terápiáról Kozma-Vízkeleti Dániel, klinikai szakpszichológus, családterapeutaival, a Családi Szolgálatok Ligája Alapítvány elnökével beszélgettünk.

Találkozónk helyszíne az alapítvány budapesti központja, ahol a családterápiás ülések (nevezhetjük konzultációnak, foglalkozásnak, találkozóknak is) zajlanak. Dániellel egy kis szobában ülünk le, ahol azonnal észreveszek egy monitort... Kiderül: amikor terápia van, külső megfigyelőként 2-4 terapeuta ezen keresztül figyeli az éppen zajló foglalkozást.

- A családterápiát általában ketten, szerencsés esetben egy nő és egy férfi terapeuta vezetik. Nálunk azonban frissen végzett kollégák is bekapcsolódnak a munkába – ők zártláncú videóhálózaton kísérik figyelemmel a találkozókat. Észrevételeiket, ötleteiket a felkészülés és megbeszélés során megosztják a terápiát vezető párossal.

Miért lényeges, hogy ennyien foglalkozzanak egy családdal?

Gondjainkat nagyon jó megbeszélni a barátainkkal, szomszédainkkal, munkatársainkkal, akik adott esetben remek ötletekkel látnak el, támogatnak, vigasztalnak, de ők szinte mindig elfogultak. Ez nem azt jelenti, hogy nincs rájuk szükség – nagyon is van! A családterapeuták azonban kívülállók, egyik fél irányában sem elfogultak. Ahogy a családban is számos nézőpont és vélemény fogalmazódhat meg, a terapeutaik munkáját is nagyban segíti, hogy „több szem többet lát”.

Tulajdonképpen kik alkotnak egy családot? Kik a „célcsoportjai” a családterápiának?

A legalapvetőbb családi egység a gyermektelen vagy gyermekes együtt élő pár, de a családterápiás szemlélet szerint egy családba tartoznak azok, akik együtt élnek - tehát adott esetben az anyós, a testvér vagy a szülő is. Természetesen külön élő családtagok is jöhetnek, ha problémájuk van. Ha konfliktus támad egy családban, az minden tagra kihat – gondoljuk csak végig: a nagyobb gyermek rossz jegyet hoz haza, ettől nem csak ő, de anyukája is morcos lesz. Apuka ebbe a hangulatba csöppen bele hazatérve a munkából, és ahelyett, hogy a kisebb gyermekkel játszana, inkább elvonul a gondok elöl - ettől viszont a kisebb gyermek fakad sírva.

Ez azt jelenti, hogy a terápiára akár 4-6 fős családok is érkeznek, akik esetleg még a (kis)gyermeket is hozzák?

Igen, mindenkit elhívunk, aki érintett. Még azt a kamaszt is, aki mondjuk az öccse bepisilését cikinek tartja, vagy legyintve reagál rá, hogy őt ez nem érdekli. Véleménye ugyanis mindenkinek van! Ám ez nem azt jelenti, hogy minden foglalkozáson minden érintett jelen van – a „menetrendről” a terapeutaik tudatosan, előre tervezve döntenek.

Mi van akkor, ha valamelyik, a konfliktusban érintett családtag hallani sem akar a terápiáról? Mert mondjuk az nem hisz benne, nem akar energiát fektetni bele, meg van győződve saját igazáról, vagy „csakazért” is távol marad?

Az a tapasztalatom, hogy minden családban van valaki, aki – felismerve a problémát - elhozza a többieket. Ez a valaki általában a nő, az anya, de mindenképpen az, akit a legjobban zavar a családi konfliktus. Vannak, akik kíváncsiságból eljönnek velem, másokat daruval kell elhozni. Sokszor halljuk: „Az anyósom/férjem stb. semmi pénzért nem jön el, képtelenség őt meggyőzni!”. Ilyenkor az alábbi mondattal lehet célt érni „Figyelj, elmennénk valahova, ahol a családunkról lesz szó, és fontos lenne a te véleményed is.” Ha a hezitáló fél is érzi a problémát, ráadásul számítanak az ő véleményére is, nagy eséllyel beadja a derekát.

Van, aki attól való félelmében nem vállalja a terápiát, hogy őt hozzák ki hibásnak, és rásütik: a konfliktusokról egyedül csak ő tehet...

Igen, néha maguk a családtagok fokozzák a tévhitet, amikor azt mondják: „Gyere csak el, majd megmondják, milyen hülye vagy...” A terápia lényege nem a bűnbakkeresés. A képzett terapeuták nem lehetnek részrehajlók, nem ítélezhetnek, hibáztathatnak vagy vádolhatnak, már csak azért sem, mert mindenhez, így a veszekedéshez is két ember kell. Inkább azt kérdezzük: „mit gondolsz, mit tett hozzá ön a konfliktushoz, és vajon mit a másik?”

Tulajdonképpen milyen típusú konfliktusokkal lehet családterapeutához fordulni?

Pszichés problémák, párkapcsolati és rokon konfliktusok, testvérkapcsolati zökkenők, hűtlenségi krízisek, szexuális problémák – a sor hosszan folytatható. A családterápia hasznos lehet, ha a probléma csak az egyik családtagnál jelentkezik, például: bepisilő kisgyermek, tanulási zavaros kamasz, depressziós szülő, krónikus beteg családtag. Segítünk akkor is, ha a probléma nehezen megfogalmazható, de az egész család érzi, mert sok a vita, veszekedés. Manapság sok pár akkor érkezik hozzánk, amikor megszületik első gyermekük. Szinte minden család életében vannak nehéz helyzetek, ám míg egyesek - az is lehet, hogy sok veszekedés árán - végül megbirkóznak a problémával, mások bár nagyon akarják, mégsem képesek előre lépni segítség nélkül.

Miben és hogyan tud segíteni a családterápia?

Az egész család jelenlétében dolgozunk a problémán - beszélgetünk, mindenki elmondhatja a véleményét, megfogalmazhatja szempontjait. A probléma megszüntetésében nagy segítség lehet, ha sikerül találni egy olyan célt, amelynek érdekében mindenki szívesen tesz valamit. Például, hogy a családtagok számára örömteli lehessen egy együtt töltött nap. Az nem lehet cél, hogy anyu kedvesebb legyen, vagy apu ne igyon. Ha a célok eltérőek, fontos eredmény már az is, ha mégis sikerül együttműködést teremteni. A beszélgetések mellett néha pszichodramatikus elemekkel színesítjük a terápiát, két találkozó között pedig „házi feladatokat” adunk. A változások ugyanis nem nálunk történnek, hanem otthon.

Mennyi időt vesz igénybe mindez?

Egy találkozás általában másfél – két órát tart, a találkozókra rendszerint kéthetente kerül sor, és egy terápiás folyamat 6 – 20 ülésből áll; mindezt a felek közösen döntenek el a szakmai szempontok és a család lehetőségeinek függvényében.

Mi a tapasztalat: tudnak segíteni a családon?

A hozzánk járó családok $\frac{3}{4}$ -e azt mondja, a terápiával „elindult valami”, már látják az alagút végét. Fontos tudni: ahhoz, hogy valami javulásnak induljon, mindenki erejére és akaratára szükség van, a feladat pedig nem könnyű! Azt is hangsúlyozni kell: nem a terapeuta oldja meg a problémát! A családterápia „mindössze” abban nyújt segítő kezet, hogy minden család megtalálja a saját megoldását.

KERETES: Hazánkban a családterapeuták tevékenységét a Magyar Családterápiás Egyesület fogja össze. Honlapjukon - www.csaladterapia.hu - hozzáférhető mindazok névsora, akik elismert családterapeuta vizsgát tettek, és így módon megbízható tudással és gyakorlattal rendelkeznek. A terapeuták a legkülönbözőbb munkahelyeken - nevelési tanácsadó, kórházak, családsegítő, magánrendelés - dolgoznak. A több mint húsz éve működő Családi Szolgálatok Ligája Alapítvány központjában nagyjából húsz szakember találkozik családokkal nap, mint nap.

Molnár Ági