

A családterápia egyrészt módszer, másrészt szemlélet.

Módszer annyiban, hogy a konzultációkra vagy terápiás ülésekre az egész, együtt élő családot meghívja. Egyéni terápiában a teljes figyelem a kliensre irányul és ez a figyelem önmagában segítő hatású; csoportos terápiákban a csoport ereje, támogatása adódik össze egy-egy téma feldolgozásakor; a családterápia pedig arra a „természetes” csoportra épít, akik rokoni kapcsolatok alapján, vagy egy fedél alatt élve tartoznak össze.

Szemlélet annyiban, hogy a családra rendszerként tekint, vagyis úgy látja, hogy bárkinél, vagy bárkik között jelentkezik probléma a családban, az mindenkire hatással van valamilyen módon, mindenki érez belőle valamennyit, mindenkinek van véleménye róla. Emellett úgy szeretjük látni mi, családterapeuták, hogy a közös helyzeteket közösen is hozzuk létre – kölcsönösen segítve elő, hogy pl. egy hétvégi program remekül sikerüljön, vagy éppen kellemetlen élménnyé váljon – noha kétségtelen, hogy vannak aktívabb szerepet vállalók és kényelmesebbek is, ahogy például a bőbeszédű családtagnak a csendesebb tagok teszik lehetővé, hogy történeteivel kitöltse a csendet.

A fentiekből következik, hogy a probléma megszüntetésében nagy segítség lehet, ha mindenki megfogalmazhatja szempontjait, és sikerül találni egy olyan célt, aminek érdekében mindenki szívesen tesz valamit, kölcsönösen előremozdítva a változást. Ez gyakran meggyorsítja, vagy hatékonyabbá teszi a problémák kezelését: minél több ablakot nyitunk egy szobában, annál hamarabb frissül fel a levegő. Persze van olyan helyzet is, ahol a célok eltérőek: ilyenkor az első fontos eredmény az lehet, hogy mégis sikerül együttműködést teremteni.

A problémák keletkezéséről azt gondoljuk, hogy mivel család feladata kettős: állandóságot biztosítani a benne élőknek, és segíteni őket a változásokhoz való alkalmazkodásban - a két, ellentmondó szempont közötti egyensúly megtalálása önmagában megterhelő feladat. Vannak ugyanakkor olyan természetes élethelyzetek, amikor a korábbi megoldások, szabályok és egyensúly nem működik, újat kell írni. Ez olykor meghaladja a család teherbírását, a működésben zavar támad, és ezt valamely kapcsolati és/vagy pszichoszomatikus tünet jelzi. Emellett vannak váratlan helyzetek, amikre nem lehet felkészülni, még gondos előrelátás esetén sem – ha ez még hozzáadódik egy amúgyis konfliktusosabb időszak nehézségeihez, az a legösszetartóbb, legjobban szervezett családot is kimozdíthatja az egyensúlyából. Az egyensúly megtalálása olykor magától is megtörténik, ám gyakran szerencsés lehet külső segítség igénybe vétele – megkérdezzük a barátainkat, ötleteket keresünk a világhálón, vagy szakember közreműködését kérjük.

Családterápia hasznos lehet akkor, ha a probléma egyvalakinél jelentkezik, és ő családban él – pl. bepisilő kisgyermek, tanulási zavaros kamasz, depressziós szülő, krónikus beteg családtag, szenvedéllyel élő rokon és a sort hosszan-hosszan folytathatnánk –; ha a probléma nehezen megfogalmazható, de az egész család érzi – sok vita, veszekedés, valaki kiszorul a családból, „fekete bárány” lesz, veszteség, gyász a rokonságban, az élethelyzetek gyors megváltozása –; és ha a probléma pont valamely családi kapcsolat megromlása – „anyós-”, és „após”-konfliktusok, testvérkapcsolati zökkenők, párkapcsolati zavarok, hűtlenségi krízisek, szexuális problémák – . Egyébként ezt, mint minden pszichoterápiás módszer javaslati és ellenjavaslati szempontjait, a családterápiás protokoll tartalmazza, amely hozzáférhető az alábbi linken: http://www.csaladterapia.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=66

Hazánkban a családterapeuták tevékenységét a Magyar Családterápiás Egyesület fogja össze. Honlapjukon <http://www.csaladterapia.hu> / hozzáférhető mindazok névsora, akik elismert családterapeuta vizsgát tettek, és ily módon megbízható tudással és gyakorlattal rendelkeznek. Majdnem minden nagyobb városban dolgoznak családterapeuták, a legkülönbözőbb munkahelyeken: nevelési tanácsadóknak, rendelőkben, kórházakban, családsegítőknak és magánrendeléseken egyaránt. Az Egyesület elérhetőségein érdeklődve szívesen segítenek a lakhelyhez legközelebb – vagy igény esetén a legtávolabb ☺ - működő terapeuta megtalálásában. Budapesten is több helyszínen dolgoznak felkészült családterapeuták. Ilyen a több, mint húsz éve működő Családi Szolgálatok Ligája Alapítvány központja, ahol jelenleg is huszonegynéhány széleskörű végzettségű (orvos, pszichológus, gyógypedagógus, szociális munkás, mentálhigiénikus, stb.), családterápiás képzettségű szakember dolgozik és találkozik családokkal nap, mint nap. Mint általában, a bejelentkezés ide is telefonon történik (+36-70-324-10-72) hétköznapokon, munkaidőben. Munkatársunk fogadja a jelentkezést, majd a terapeutaival történő időpont egyeztetés után értesíti a családot, hogy az általa kért időpontok közül melyiken kerülhet sor az első találkozóra. Minden egyéb részletről az első ülésen a család és a terapeutaik közösen döntenek.

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

A családterápiát általában ketten, szerencsés esetben egy nő és egy férfi terapeuta vezetik. Gyakran, ahol erre lehetőség van, a frissen végzett kollégák is bekapcsolódnak a munkába, átpillantó tükrön vagy zártláncú videóhálózaton figyelemmel kísérik a találkozókat, és észrevételeiket, ötleteiket a felkészülés és megbeszélés során megosztják a terápiát vezető párossal. Ahogy a családban is számos nézőpont és vélemény fogalmazódhat meg, a terapeuták munkáját is nagyban segíti a „több szem többet lát” ősi bölcsességben megfogalmazódó tapasztalat.

Az ülések alkalmával ugyanúgy találkozhatunk beszélgetéssel, mint kreatív technikák alkalmazásával, pszichodramatikus elemek használatával, meghatározott gyakorlatok megoldásával vagy egyéb, más elismert terápiás eszköztárból származó beavatkozással – a terapeuták képzettségének és kompetenciájának megfelelően. Nagyon valószínű azonban, hogy sor kerül a családfák áttekintésére, a családi minták és kapcsolatok történetének feltérképezésére, a bevált és a nem sikeres problémamegoldási módok elemzésére, és a hozzáférhető megoldások átgondolására. A terapeuták valószínűleg többet kérdeznek, mintsem „jótanácsokat” osztogatnak, és sokszor elmondják, mi az amit az adott ülésen láttak, tapasztaltak – jó alapul a tapasztalatok levonására. Biztosan nem kerül sor ítékezésre a terapeuták részéről, valaminek eldöntésére a „család feje felett”, és valaki igazának bizonyítására a többiekkel szemben. És szinte soha nem kell fekvőtámaszt csinálni ☺ - kivéve, ha a család és a terapeuták ebben nem egyeznek meg.

Hogy egy családterapeuta jól dolgozik, ez többek között abból látható, hogy a találkozók végén minden családtag úgy érzi, el tudta mondani a véleményét, és vagy mindenki úgy érzi, hogy a terapeuta őt pártolta, vagy senki nem érzi ezt – vagyis a szakember meg tudta őrizni pártatlanságát, érdeklődését, és kívülállását – ezek azok az eszközök, amik lehetővé teszik, hogy segítsen a családnak.