

Tartalom

Beköszöntő	2
Elnöki köszöntő	2
A Tanulmányi Bizottság beszámolója	3
Komlósi Piroska: Hogyan láthatnánk messzebbre, hogy jobban értsük a dolgunkat?	4
Konferencia és workshop beszámolók	5
Kathyné Mogyoróssy Anita: Beszámoló a Magyar Családterápiás Egyesület XXII. Vándorgyűléséről	5
Rátay Csaba: Beszámoló egy rendhagyó konferenciáról	7
Előszó a pszichotrauma workshop beszámolókhöz.....	8
Havelka Judit: Bevezetés a pszichotraumatológiába.....	8
Balikó Eszter – Sümeg Szilvia: Beszámoló Havelka Judit workshopjáról.....	9
Komlósi Piroska: KITEKINTÉS – határon túlra.....	9
Komlósi Piroska, Vincze Krisztina: KITEKINTÉS – országon belül.....	10
Balogh Klára: Beszámoló a <i>Pszichoterápia</i> folyóirat 2008. májusi konferenciájáról	11
Sófi Gyula: A diszfunkcionális családok hatása a fiatalkori bűnelkövetői magatartásra	11
Kozma Dániel: Beszámoló Koltai Mária <i>Öngyilkosság a családban</i> című workshopjáról.....	12
Kollár Mária: Mit ad a családterapeuta, ha magyar?	13
EFTA hírek	13
Hardy Júlia: EFTA aktualitásokról.....	13
Esetismertetések	15
Binderné Berkecz Mária: Egy anya útja gyermekeihez	15
Wald Krisztina: A különbözőség, mint érték	19
Moretti Magdolna: Változó világunk – változó női szerepeink. Szerepproblémákról a családterapeuta szemével	26
Koltai Mária: A megsebzett lojalitás.....	34
Hardy Júlia: Családfelállításról a családterapeuta szemével	40
Olvasónapló – Barát Katalin	41
John Byng-Hall: A parentifikáció jelentősége és hatása a családterápiára	41
Könyvismertetés	45
Evészavarok és testképzavarok (Komlósi Piroska)	45
Sólyom Antal: Egy amerikai magyar orvos vallomásai (Dr.Buda Béla).....	46
Hírek, közlemények	47
XXIII. MCSE Vándorgyűlés	48
Hívogató	48
Előadás-kivonat benyújtása a MCSE Vándorgyűlésére	49
Szállások	49

Beköszöntő

Kedves Kollégák!

Szeretném figyelmetekbe ajánlani az új elnökség első közös munkáját, az idei Hírmondót. Terjedelmében és tartalmában is számos változtatást tapasztalhattok: szeretnénk a Hírmondóban egyre több szakmai anyagot közölni a közéleti események, kongresszusi beszámolók, workshop beszámolók, és az információk cseréjén túlmenően, így a Hírmondó talán egy családterápiás folyóirattá nőheti ki magát. Remélhetőleg ezzel az új számmal megtettük az első lépést.

Hagyományaink szerint kiemelkedő esettanulmányokat közlünk a frissen végzett családterapeuták dolgozatai közül (Wald Krisztina munkája), és külön felhívom a figyelmeteket egy díjnyertes esettanulmányra is (Binderné Berkecz Mária munkája). Moretti Magdolna előadásai mindig izgalmas témákat feszegetnek, a tudományos megközelítést és a kultúrtörténetet ötvözve. A női szerepekről szóló jelen tanulmánya is ebbe a sorba illeszthető.

Az előző elnök-titkár páros (Koltai Mária és Hardy Júlia) tanulmányait szívből ajánlom, és egyben az új elnökség nevében megköszönöm kitartó munkájukat, az aktivitást és az egyesület szakmai értékei melletti elkötelezettségüket. Koltai Mária az elmúlt években olyan értékeket és szakmai elhivatottságot képviselt, ami az egyesület arculatát egyértelműen meghatározta, és mindannyiunk számára iránymutatásul szolgált. Hardy Júlia számos gyakorlati változtatást vitt véghez megbízatása során: neki köszönhetjük az egyesület szerkezeti, infrastrukturális és informatikai megújulását, felépítési átalakulását. Számos olyan működési protokollt, skill-t dolgozott ki, amelyek nélkül egy ilyen nagy taglétszámú egyesület ma már nehezen lenne működtethető. Emellett az EFTÁban végzett nemzetközi munkájának és kollegiális kapcsolatainak köszönhetjük külföldi előadók jelenlétét is.

Külön köszönöm mindkettőjüknek azt a segítséget, amit az új elnökségnek nyújtanak.

Barát Kati tanulmányi ügyekben végzett fáradhatatlan munkáját szintén elismerés illeti, a vizsgáztatások, az esettanulmányok elbírálása és az új tervek, a tanulmányi rend átalakítása mellett még egy új kezdeményezést is elindított.

Figyelmetekbe ajánlom a Hírmondóban Barát Kati olvasónaplóját, és bátorítok mindenkit, hogy hasonlóképpen ossza meg azokat az olvasmány- vagy akár filmélményeit, amelyek családterápiás gondolkodásunk szempontjából relevánsak, fontosak, inspirálóak.

Jó szemeztetést, olvasgatást kívánok a Hírmondó lapjain, és további jó munkát!

Csigó Katalin
titkár

Elnöki köszöntő

Kedves egyesületi tagok, kedves végzett és leendő családterapeuták, kedves kollégák!

Először is szeretném a magam és a vezetőség nevében megköszönni a bizalmat, amit a választás során kaptunk tőletek. A bizalmatokkal együtt megkaptuk a felelősséget is az egyesület fenntartásának, működtetésének, fejlesztésének az irányítására. Családterápiás képzéseim során szoktam mondani, hogy a családnak két alapvető feladata van: egyrészt megteremteni a biztonságot, a kiszámíthatóságot, vagyis az állandóságot, másrészt lehetővé tenni a család és a benne élők fejlődését, vagyis a változást. Ezt a két feladatot szeretném a vezetőséggel együtt megvalósítani a következő három évben. Szeretnénk megőrizni, amit az eddigi összes vezetőség egymásra építve elért – az egyesület képzéseinek szakmai színvonalát, a családterápia gyakorlati és tudományos életben való elismertségét, az egyesületen belüli információ áramlását, ezt lehetővé tevő infrastruktúrát, szakmai szervezettséget, valamint a működéshez szükséges anyagi biztonságot.

Itt szeretném megköszönni, hogy az előző vezetőség – Dr. Koltai Mária elnök, Dr. Hardy Júlia titkár, Dr. Barát Katalin a Tanulmányi Bizottság Elnöke, Dr. Kurimay Tamás külügyi és tudományos felelős, illetve a régió képviselők – egy szakmailag elismert, jól működő, anyagilag stabil szervezetet hagyott ránk. Megkaptuk a biztonságot, és így több energiát, figyelmet fordíthatunk a tagság igényeire, a társadalmi kihívásokra, a változásra, hogy mind a Magyar Családterápiás Egyesület, mind annak tagjai tovább fejlődhessenek.

A feladatok, felelőségek megfelelő szétosztásával szeretnénk a különböző szakterületeken dolgozók képviselőit és a fiatalokat is bevonni az egyesületi munkába, egyrészt azért, hogy a növekvő létszámú egyesület hatékonyabb szervezeti struktúrával rendelkezzen, másrészt, hogy a családterapeuta identitás kialakuljon, és két vándorgyűlés között, illetve a képzés befejeződésével is fennmaradjon. A fiataloknak az egyesületi élet feladataiba történő bevonásával, tudásuk (nyelvismeret, számítógépes ismeret, új ötletek, rálátás, kutatói munka, stb.) integrálásával fokozatosan létrejöhet a generációváltás az egyesület irányításában.

Tervezzük a képzési struktúra módosítását, a gyakorlati képzés lehetőségének megteremtését, az egyesület teljes programjának akkreditálását a felnőtt képzésben.

A szakmai közéletben jó lenne még nagyobb hangsúllyal megjelenni, nem csak előadások, hanem cikkek, könyvek írásával is. Szeretnénk, ha a vándorgyűlések előadásaiból is születnének cikkek szakmai folyóiratokban, és hírt adhatnánk róluk a Családterápiás Hírmondóban és/vagy honlapunkon.

A kutatómunka támogatása, koordinálása érdekében kettéválasztottuk a külügyi és a tudományos felelősi posztot. A tudományos tevékenységért Dr. Tury Ferenc vezetőségi tag felel, aki gazdag kutatói tapasztalataival segíteni tud felmérések, kutatások megszervezésében, az absztraktok szűrésében, a vándorgyűlés szakmai színvonalának további emelésében, valamint fiatal kutatók motiválásában és támogatásában. Őt idézve: „*Ha fontos, hogy a szakmai közélet (társszakmák, más pszichoterápiás egyesületek, egyetemek, különböző testületek) elfogadjanak bennünket, adjanak a véleményünkre, akkor tudomásul kell venni valamilyen alapvető (nem eltűzött, elitista) tudományos minőség biztosításának a szükségét is.*”

Fontosnak tartjuk az ország különböző régióiban is a szakmai munka – vidéki workshopok, regionális konferenciák – szervezését, támogatását.

Szeretnénk, ha a vezetőség, a Kiképző Fórum, illetve a tagság között interaktív kapcsolat alakulna. Várjuk a konkrét ötleteket, a megvalósításban való részvételt, a családterápiával kapcsolatos rendezvényekről, eseményekről, közleményekről szóló híreket, és a pozitív-negatív visszajelzéseket.

Terveink szerint az egyesületet dolgozókat, valamint a szakmai sikereket elérő munkatársainkat nyilvános erkölcsi elismerésben és esetleges szakmai konferenciára szóló részvételi-díj támogatásban részesítjük.

Jelenlegi Hírmondónk is ezen terveknek a jegyében született, amiképpen honlapunk és levelezőlistánk megújulása is ezek megvalósulását szolgálja majd.

A Magyar Családterápiás Egyesület vezetősége nevében
Balogh Klára, az Egyesület elnöke

A Tanulmányi Bizottság beszámolója

Kedves Kollegák!

A tavaszi vezetőségválasztás után átalakult a Tanulmányi Bizottság. Kikerült belőle Balogh Klári és Komlósi Piroska, ők jelenleg a vezetőség más posztjain vannak. Helyettük Koltai #DMária és Moretti Magdolna kapcsolódott be a bizottság munkájába.

Továbbra sem csitul az ismeretszerzési vágy. Sokan jelentkeznek tanfolyamainkra, önismereti tréningjeinkre, és egyéb szakmai rendezvényeinkre. A jól sikerült idei Vándorgyűlésen 750-en voltunk, amikor a legsűrűbb volt a program. Az induló képzések nyomom követhetők honlapunkon, így meg lehet tervezni a képzés különböző szakaszait. Öröndetes hír, hogy folyamatban van egy három kötetes amerikai családterápiás tankönyv megjelentetése, amely megkönnyíti majd a tájékozódást, illetve a vizsgákra való felkészülést.

Vizsgázni továbbra is évente kétszer lehet, a dolgozatok beadási határideje március 31., valamint szeptember 30. A vizsgáztatások során többeknél tapasztaltunk bizonyos hiányosságokat, problémákat, amelyek elkerülése végett szeretném ismételtelen pontosítani a feltételeket.

Szupervízió. Többen akkor írják meg a dolgozatot, amikor már rég befejezték a 100 óra kötelező szupervíziót. Ezért vagy nem viszik szupervízióba az adott esetet, vagy nem családterapeuta végzettségű szakemberhez viszik. A tanfolyam zárásakor kapott igazolás azonban csak kizárólag szupervízió melletti családterápiás tevékenységre jogosít fel. Amíg tehát valaki nem vizsgázik le, önállóan, szupervízió nélkül nem végezhet terápiát. Tehát vagy családterapeutával dolgozhat koterápiában, vagy különben szupervízióba kell vinnie az esetet (akkor is, ha olyan valakivel dolgozik együtt, aki még szintén nem vizsgázott). Ha már befejezte a 100 óra kötelező szupervíziót, nemcsak a kiképzőhöz viheti az esetet, hanem a munkahelyén vagy más, a szakmai körbe tartozó családterapeutához is. Nem számít szupervízióknak, ha valaki a dolgozat megírása után mutatja meg azt egy kiképzőnek, és véleményét szupervízióként tünteti fel. A szupervízióknak ugyanis folyamatosan követnie kell az esetvezetést.

Esetválasztás. Szeretném felhívni a figyelmet a kompetencia-határokra. Bár a tanfolyamokon nyilván többször elhangzik, hogy ki milyen típusú esetet vállalhat el, eredeti végzettségét is figyelembe véve, a vizsgán gyakran tapasztaljuk, hogy nem pszichológus vagy pszichiáter képzettségűek súlyos klinikai eseteket visznek anélkül, hogy kapcsolatba lépnének megfelelő szakemberekkel, illetve szupervíziót vennének igénybe. Ajánlatosabb életciklus váltás körül kialakult nehézségek, illetve párkapcsolati problémák megoldására irányuló terápiákat végezni és bemutatni a dolgozatban.

Címek. A korábbi Hírmondóban már írtam, de azóta is sokan kérdezik, hogy ki milyen címet kaphat. Tehát: *családterapeuta* címet kaphatnak pszichológusok, orvosok, pedagógusok, gyógypedagógusok, szociális munkások, mentálhigiénikusok.

Családkonzulens címet kapnak azok, akiknek más végzettségük van, pl. jogász, közgazdász, biológus.

Önismeret. Gyakori probléma még, hogy milyen önismereti tanfolyamot fogadunk el. Irányadó a Pszichoterápiás Kiskaté. Az ott megtalálható önismereti képzést elfogadjuk, ha a módszer kiképzőjéhez jár a hallgató.

Pontgyűjtés. Aki továbbképzési pontokat gyűjt akár az OFTEX-nél, akár a szociális szférában, fontos, hogy még év vége előtt jelezze igényét a képzőjénél, mert év végéig összesíteni kell és le kell jelenteni a pontokat.

Az aktivitási pontok gyűjtéséhez workshopokat szervezünk. A nem általunk szervezett családterápiás témájú rendezvényeken szintén lehetővé tesszük a pontszerzést.

A workshopok időpontjáról az MCSE honlapjáról értesülhetnek, illetve a levelezőlistán szerepőknek továbbítjuk az információkat.

Jelenleg több külföldi szakemberrel is tárgyalunk, azonban konkrét időpontokat még nem tudunk. (Valószínűleg december elején Fischer Eszter tart workshopot Budapesten a mozaik családok megfelelő kezeléséről. A vándorgyűlésen néhányan hallhatták már érdekes tapasztalatait.)

Gratulálunk a 2008-ban levizsgázott hallgatóknak:

Csürkéné Mándi Nikoletta
Kántor Nedda
Dr. Major János
Mírnics Zsuzsanna
Pál Gyöngyi
Prém Andrea
Dr. Szabó-Bartha Anett
Wald Krisztina

Tiszteletbeli kiképző családterapeuta címet kapott Gallowich Ervin Németországban élő munkatársunk, aki évtizedek óta fáradhatatlanul okítja a magyar családterapeuták nemzedékeit. Minden vándorgyűlésünkön nagyon érdekes előadásokkal szokott részt venni, és rendszeres továbbképző workshopokat is tart, főleg vidéken. Tudására, aktivitására továbbra is számítunk.

Tanulmányi ügyekben szívesen állok rendelkezésre az alábbi e-mail címen: katalin.barat@gmail.com

Dr. Barát Katalin
a Tanulmányi Bizottság vezetője

Hibaigazítás:

Dr. Árkovits Amaryl és Dr. Balikó Eszter *családterapeuta* címet kapott 2007 tavaszán. Ezúton is elnézésüket kérjük, hogy az előző Hírmondóban kimaradtak a vizsgázottak névsorából.

Komlósi Piroska: Hogyan láthatnánk messzebbre, hogy jobban értsük a dolgunkat?

Gondolatok az MCSE nemzetközi kapcsolatainak élénkítéséről.

A 2008-as Gödöllői Vándorgyűlésen elvállalt Külügyi felelősi poszt betöltésére készülve az alábbiakban látok tennivalót:
a/ Tovább szeretném vinni a nemzetközi szervezetekkel (EFPP, EPA, IFTA, EFTA, stb.) folytatott eddigi jó gyakorlatot.
b/ Fel szeretném erősíteni a nemzetközi szakmai eredményekben való tájékozódást úgy, hogy minden MCSE tag számára hozzáférhetőek legyenek a releváns szakirodalmi információk (pl. a honlapunkon folyamatos *szakirodalmi figyelő/referáló oldalak* megszervezésével)

c/ Ki szeretném bővíteni és éves terv alapján előre láthatóan megtervezni a szakmai továbbképzésekre (pontszerző workshopokra) meghívandó külföldi szakemberek körét.

d/ Új lehetőségeket szeretnék kidolgozni az idegen nyelven beszélő MCSE tagok szakmai továbbfejlődése érdekében (pl. szakember-csere programok, tanulmányutak, stb.)

Ezek a tervek csak közösen, együttműködve valósíthatóak meg. Az alábbiaktól kérem, hogy működjenek együtt velem a fenti feladatokban:

- a kiképzőktől
- a Regionális felelősöktől
- a Honlapunk és Hírmondónk szerkesztőjétől,
- önkéntes kollégáktól és kiképzésben levőktől is, akik vállalnának referálást,

Konferencia és workshop beszámoló

Kathyné Mogyoróssy Anita: Beszámoló a Magyar Családterápiás Egyesület XXII. Vándorgyűléséről

A Magyar Családterápiás Egyesület XXII. Vándorgyűlése idén március 28-30-a között került megrendezésre a gödöllői Szent István Egyetem impozáns épületében.

Mint iskolás koromban osztálykirándulás előtt, úgy számoltam a napokat. A hazatérés élménye is hasonló volt: alaposan elfáradtam, de az átélt élményektől felvillanyozva éjszakába nyúlóan meséltem a családomnak, majd másnap a munkatársaimnak, barátoknak... – olyannyira, hogy a kislányom némi féltékenységgel a hangjában kérdezte: „Anya, te csak arról a családterápiás konferenciáról bírsz beszélni?!”

Íme, most is ezt teszem.

A szervezők nagyon gazdag, színes programról gondoskodtak, szakmai és kulturális tekintetben egyaránt. Igyekeztek minden egyéb felmerülő igényt kielégíteni: még az utolsó pillanatban is sikerült szállást szerezni, gyönyörűek voltak a virágdíszek, ízletes a pogácsa és a süti, gondoskodtak ruhatárról, s a fontos információk mindig eljutottak minden résztvevőhöz. Különböző könyvkiadók gazdag kínálatából is kedvezményesen lehetett vásárolni.

A változatos kínálat időnként nagy fejtörést okozott: nem volt könnyű választani.

Jó volt látni, hogy ilyen sokan vagyunk, ennyi embert mozgósít a családterápia ügye (a három nap során több, mint 800 fő volt a résztvevők száma), ez viszont azzal járt, hogy szemfülesnek kellett lenni, ha az ember be akart férni a kiválasztott helyszínre. A plenáris ülések helyszíne, a tágas (és hideg) aula volt az egyetlen terem, ahol mindenki elfért. Néhol (főként a workshopokon) a zsúfoltság nehezítette a közös munkát. A „nagycsalád” előnyei és hátrányai egyaránt megmutatkoztak...

A Vándorgyűlés idei címéhez – *Szülők és gyermekek* – méltóan, a pénteki megnyitó során egy családi kamaraegyüttes játékát hallgathattuk, melyben az édesanya zongorán kísérte nyolc gyermekét. A nyitó plenáris ülésen Balogh Klára „Szülők és gyermekek” című előadásában a modern családok gyermeknevelési problémáiról beszélt, a már tőle megszokott módon, sok-sok izgalmas eset felvillantásával. Felhívta a figyelmet az individualizáló nevelés veszélyeire, s a biztonságot adó, határokat kijelölő szülői autoritás szükségességére.

Catherine Ducommun-Nagy *Igazságtalanság, lojalitás és az antiszociális viselkedés transzgenerációs átadása a kontextuális terápia nézőpontjából* című előadásának központi témája a parentifikáció, a destruktív jogosultság és az igazságtalanság volt. A kontextuális irányzat szerint az elszenvedett károkkért kárpótlást várunk. Ha ezt nem kapjuk meg (lehetőleg a kár okozójától), akkor három lehetőségünk van: vagy elfogadjuk és beletörődünk („Ilyen az élet!”); vagy valamilyen értelmet tulajdonítunk neki („Próbára tesz az Úr.”); vagy a körülöttünk élő emberektől próbálunk jóvátételt szerezni. Mivel a gyermek veleszületetten lojális, nagylelkűsége révén ki van szolgáltatva a szülői kizsákmányolásnak. Ennek következtében a destruktív jogosultság, és így az antiszociális magatartás is generációról generációra átadódhat mindaddig, amíg valaki nem rendezzi a családi „főkönyvet”. A terápia célja ennek a negatív láncolatnak a megszüntetése.

A délután folyamán két szekcióban szubplenáris előadás, illetve négy workshop zajlott.

A *Szülők helyett* szekcióban az örökbefogadásról, a nevelőszülősegről, a gyermekotthonokban folyó munkáról, a krízisben levő gyermekek és családok segítéséről szóló előadások hangzottak el.

A *Családi terhek – segítő háló* szekció előadásai a segítségre szoruló családokkal végzett munka sokszínűségét, szépségeit, nehézségeit járták körül.

A workshopok kínálatában szerepelt *A mozaikcsaládok jellemző problémáinak és terápiás jellegzetességeinek feltárása* (Fischer Eszter), *A krónikus betegség családokra (és a segítő szakemberekre) gyakorolt hatása* (Komlói Piroska, Szabó Ildikó, Oláh Rita), illetve videózásra is volt lehetőség, amely a Böszörményi Nagy Iván vezette workshopokat idézte fel (Kapusi Gyula, Kurimay Tamás).

Hardy Júlia *Titkok a családban és a családterápiában* című workshopján gyakorlatok, játékok alkalmazásával, saját élményeinken keresztül próbáltunk meg közelebb jutni magához a titkokhoz, hogy ti. kinek mit jelent, milyen hatásai lehetnek, mire jó, mikor betegítő.

Az esti fogadáson a finom étel-ital mellett jóleső ismerkedésre, baráti, illetve szakmai beszélgetésekre is sor került, majd egy fergeteges, felszabadult, vidám táncmulatság zárta az estét.

Szombat reggel, a Janssen-Cilag (a Vándorgyűlés főszponzora) Szimpóziium keretén belül két előadás hangzott el a pszichózis témaköréből. Tényi Tamás a szkizofrén embert mutatta be érdekes és átélhető esettanulmányok, és egyes betegek alkotásainak segítségével, a betegség és a sors kapcsolatát, a beteg és a terapeuta közös erőfeszítéseit, a compliance fontosságát hangsúlyozva. Bender Zsuzsa a társadalomba való valódi integrációról, mint terápiás célról beszélt, s bemutatta saját ilyen irányú munkájukat.

A délelőtti plenáris ülésen Pataki Éva a kötelezett kliensekkel végzett szociális munkáról számolt be, Szuhánszky Gábor a Metodista Egyház családgondozói tevékenységét ismertette, Süle Ferenc pedig *A gyermek spiritualitásának jelentősége a szülők számára* címmel tartott gondolatébresztő előadást. Ebben a gyermek létének spirituális vetületeit elemezte: felébredhet a szeretet a szülőben, lehetővé teheti számára a belső azonosulást, amely által a szülő szembesülhet saját gyerekkorával. A gyermek születése új spirituális beáramlást hoz a családba, az ő számára pedig a szülő az Isten.

A délelőtti további részében a szubplenáris előadások a *Szakíthatatlan kötelek* témakörben zajlottak. Szó esett a korai anya-gyermek kapcsolat lehetséges vizsgálati módszereiről (interakció-elemzés, szülői elbeszélések elemzése, kötődésmintázatok és kommunikációs stílus összevetése), a koraszülöttség és a pszichoszomatikus betegségek összefüggéseiről, a szinglik kötődési mintázatáról, az apa-fiú kapcsolatról, a gyermek elkényeztetésének következményeiről.

A workshopok a következő témákat taglalták: *Hogyan használhatjuk a kontextuális terápiát magatartászavaros gyerekek és serdülők terápiájában?* (Catherine Ducommun-Nagy); *Az önkéntesség elve a családterápiás és családgondozói munkában* (Iring – Pataki – Nagy – Hegedűs – Kocsor – Gallovich), *Lemondás és újrakezdés. Miért szükséges feltétele a sikeres*

örökbefogadásnak a veszteségek megélése? (Korbuly – Pulay – Székely – Mózes), *Családterápiás csapdák az evészavarok kezelésében* (Túry Ferenc).

Kozma Dániel és Liczenciás Ferenc workshopján a férfiszerepekről és férfi értékekről folyt izgalmas munka és beszélgetés, elsősorban a családterapeuta személye szempontjából. A résztvevők végiggondolhatták saját attitűdjüket, vállalt férfi (és női) szerepeiket terapeutaként, magánemberként egyaránt. Felidéztek a számunkra fontos férfiakat, s az értékeket, melyeket tőlük kaptunk.

A szombati ebédszünetben sokan választották fakultatív programként (ebéd helyett) a Gödöllői Királyi Kastély megtekintését, amely szép élményt nyújtott. A kellemes tavaszi napsütésben hasonlóképpen jólesett a séta az egyetem gyönyörű parkjában.

A délutáni plenáris ülésen Halász Anna az analitikus gyermekterápia szemszögéből elemezte a családi kapcsolatokat. Feuer Mária a gyermekrajzok szerepéről beszélt a családterápiás folyamatban. Gazdagon illusztrált előadása bizonyította a módszer létjogosultságát a feltárásban, feldolgozásban és a változások megjelenítésében.

A szubplenáris előadások a *Kapcsolatok, intimitás, hiány* főcímet kapták.

Korbuly Ágnes egy esetén keresztül mutatta be a gyermekkori reprezentációs világ megelevenedését a felnőtt párkapcsolatokban.

Schermann György a szülő-gyermek kapcsolat és a párkapcsolat között vont párhuzamot. Mindkettőben a „Fontos Másik” jelenik meg, azonban amíg a szülő-gyermek kapcsolat egyenlőtlen, addig a párkapcsolat akkor tud jól működni, ha megteremtődik az egyenrangúság.

Besenyey György a szülők szexuális mintájának rejtett programjára hívta fel a figyelmet, amely transzgenerációs feltárható a terápiás folyamatban.

Esettanulmányában Wenigg Róbert a terapeuta módszertani repertoárját illetően az egyértelműségre fektette a fő hangsúlyt, figyelembe véve az alapelvet, mely szerint mindig a klienshez, a családhoz kell alkalmazkodnia.

Digitális nemzedék című előadásában Kulcsár Zsolt érdekes témát feszegetett: hogyan hat gyermekeinkre a globalizáció és az Internet; milyen feszültségeket teremt a szülő és gyermeke között; hogyan döntheti el a szülő, hogy az információáradatból mi hasznos és mi káros.

Tóth József és Mirmics Zsuzsa az Internet-használatot vetette össze a szülői-nevelői attitűddel.

Az előadásokkal párhuzamosan futó workshopok témái is izgalmasak voltak: *Narratív medicina – a történetek szerepe a gyógyításban* (Dobó Katalin), *Kerekasztal beszélgetés a Megújulás Családterápiás Intézetéről* (Csonka – Frei – Virág – Herman – Boda), *Wilbur öngyilkos akar lenni – A gyermekek gyásza és kiszolgáltatottsága, harca a túlélésért* (Stark András filmelmezése),

Deviáns középiskolások elérésének, korai intervenciójának, családjuk bevonásának lehetőségei iskolai szociális munkás hálózat működtetésével (Szemelyácz János).

A délutáni program közgyűléssel folytatódott, amelyen az új vezetőség megválasztása is megtörtént.

A tudományos, szakmai programban bővülködő nap után az este kulturális élvezeteket tartogatott. A Colla Parte Consort furulyaegyüttes nívós műsora után Háy János író-költővel beszélgetett Árkovits Amaryl. Rokonszenves volt az őszintesége, szórakoztató a fanyar, ironikus humora, világlátása, tiszteletreméltó a művészi elhivatottsága és magas erkölcsisége. Háy műveiből Koltai Mária, Kozma Dániel és Szemelyácz János olvasott fel. Sikamlós helyzet volt Koltai Mária tolmácsolásában hallgatni a „családterápiás szakembert” igencsak negatív fényben feltüntető novellát. Reméljük, ez a találkozás, beszélgetés javított az író és a családterapeuták kapcsolatán...

Az estét éjszakába nyúló moldvai táncház zárta, ahol a Szederinda Együttes húzta a talpalávalót, ugyancsak megdolgoztatva a végsőkig kitartó résztvevőket.

A vasárnap reggeli workshop-témák az alábbiak voltak: *Gyerekek gyászfeldolgozásának segítése a családi rendszerben* (Balogh Éva); *Mindenütt idegen? – Menekült gyerekek és családjaik Magyarországon* (Bognár Katalin); *Past Reality Integration: Egy traumaelméleteken alapuló (család)terápiás megközelítés bemutatása esetismertetéssel* (Havelka Judit); *Félig telt pohár (adás – elfogadás – biztonság – bizalom – segítség)* (Iszlai Zoltán, Tölgyesi Klára); *Hogyan szeressük gyermekeinket?* (Tarján Emőke).

A szubplenáris előadások az *Örök témák* címszó alatt kerültek sorra.

László Klára „*Rossz volt a Föld, mikor a kölyköd lettem*” című előadásában a holokausztot átélt nők és leányaik küzdelmeiről, anyai identitásuk megtalálásának nehézségeiről beszélt. Többek között saját élettörténetéből vett példákkal tette elevenné, átélhetővé az elképzelhetlent.

Árkovits Amaryl és Balikó Eszter „*Majd csöndbe fagynak a dalok*” címmel megrázó esetet ismertetett, amelyben egy többszörös gyászában megrekedt anyát és fiát segítettek végiglépdelni a gyász fájdalmas, ám végül gyógyító grádicsain.

Kozma Dániel a mitológia hősei, történetei és a családok történetei között vont szellemes párhuzamot. A családterápia során megjelenő történetek sokszor bizarrak, szürreálisak, visszatetszők a terapeuta számára, azonban, ha jól kezeljük őket, a terápiás munka fontos részévé válhatnak.

Kathyné Mogyoróssy Anita a szülői-nevelői attitűd és a gyermek szociometriai státusza és önértékelése közötti összefüggéseket vizsgálta.

Ohánovics Károly egy készülő párkapcsolati kérdőív fő dimenzióit mutatta be előadásában, illetve a próbafelvételek tapasztalatait, eredményeit. Nagy reményekre jogosító munka, biztosan komoly gyakorlati hasznát lehet majd venni a családterápiában is.

A Vándorgyűlés utolsó plenáris ülésén három kiváló előadást hallgathattunk meg.

Valachi Anna „*Csak ültünk ott, mi három árva, ki-ki magában, egyedül*” címmel József Attila és családja sorsát mutatta be. Az egyéni életutak tükrében láthattuk a költőt és családját, választ kaptunk sok kérdésre, összetettebbé, árnyaltabbá, érthetőbbé vált mindaz, amit eddig tudtunk róla. Felemelő és egyben megrázó élmény volt szembesülni a „különböző, de egy töről fakadó közös árvaság családi traumájával”.

Pilling János a gyermek elvesztésének családi hatásairól beszélt *Múlton innen, jövőn túl* című előadásában, a veszteség, a gyász feldolgozási formáiról, s a családi rendszer kényszerű átalakulásában rejlő lehetőségekről is.

Koltai Mária – az immáron hagyománynak számító előadássorozat keretén belül, melyben hazai családterápiánk meghatározó személyiségei vallanak – saját családfáját mutatta be „*Máma itt, holnap ott, oly mindegy...*” címmel. Ez a sorozat számomra különös kincs, melyet nagy gondnal őrzök a szívemben. Koltai Mária őszintén, hitelesen, sok humorral, sodró lendülettel, szívet melengetően, meghatóan mutatta be családját. Érdekes és megdöbbentő volt bepillantani a fényképalbumba, a családi otthonba, a család örömeibe és fájdalmaiba.

A vándorgyűlés a záróüléssel fejeződött be.

Az eseménydús három nap alatt ismét átélhettük, hogy nagyon jó EGYÜTT lenni. Együtt szakmailag, gondolkodásmódban, érzelmekkel telítve, felszabadultan, megértve a múltat, élve a jelent, és alakítva a jövőt. Családiásan.

(A beszámoló megírásában véleményével segített Mérei Anna, Tanyi Zsuzsanna és Vass Erzsébet Erika.)

Rátay Csaba: Beszámoló egy rendhagyó konferenciáról

Ózd, 2008. február 14-15.

Rendszerek és kölcsönhatások címmel tartottunk konferenciát Ózdon, 2008. februárjában. A rendszerszemléletet kívántuk terjeszteni az ország Északkeleti régiójában, illetve fejtetni az ott élők előtt, akik a Rimamurányi Vasfinomító Egyesület és annak utódszervezetei keretében európai hírnévre emelték a magyar kohászati ipart, és tisztességes megélhetést, megbecsülést teremtettek az ott munkát vállalóknak. A Miskolci Családsegítő Szolgálat szívesen társult kezdeményezésünkhöz, és a régióbeli szakszolgálatok munkatársaival közösen megszervezték a közel 140 résztvevős egynapos találkozót.

A szakmai program részleteinek ismertetése előtt hadd szóljak még néhány szót a hely történetéről, hogy miért pont Ózdon került sor erre a találkozóra. A Rimamurányi Vasfinomító Egyesület megalakulása nemcsak ipari vagy gazdaságtörténeti szempontból volt jelentős, hanem közösségépítési kezdeményezésként is máig ható példája a gazdasági és szociális rendszerek egymásra hatásának. A létesítmény elsősorban az adott kor gazdasági életét, ipari színvonalát emelte, ám ugyanakkor az ott élők közösségét is jelentősen előre vitte: a kenyér mellett megfelelő otthont és méltó életmódot is biztosított a dolgozóknak. 1845-ös megalakulásától kezdve társépítkezéseket létesítettek, amelyekbe minden megkeresett forintból két krajcárt fizetett be a gyár összes alkalmazottja. A kohászat ugyanis rendkívül veszélyes üzemnek számított: gyakoriak voltak az égési, törési sérülések. A térítésmentes balesetbiztosítást, a teljes körű orvosi ellátást, később a tízéves munkaviszony után igényelhető nyugdíjat, valamint az ingyenes gyógyszerellátást ezekből a társépítkezésekből fedezték. A gyárba csak olyan ember nyert felvételt, akit két alkalmazott gyári dolgozó ajánlott, és garanciát is vállalt az új belépőért. A munkavállalók között egyértelmű rangsor működött: a termeléshez nélkülözhetetlen szakembert (pl. kohász, mérnök) jobban megbecsülték, nagyobb kedvezményeket és tiszteletet adtak. A beajánlott napszámosokat, képzetleneket is szívesen alkalmazták, de ők csak akkor kaptak jelentősebb támogatást, ha igyekezetükkel is bizonyították elköteleződésüket. A gyár tehát nemcsak termelő egységként, hanem értékeket megtestesítő rendszerként is működött: a Millenium évében az ország vastermelésének 54%-át biztosította, kiváló minőségben. Ugyanebben az évben, vagyis 1896-ban gőzfűtéssel, villanyvilágítással és tizenegy tanteremmel felszerelt Ezredévi Iskolát adtak át Ózdon, ahol korábban – a két szomszédos településsel együtt – mindössze egy iskola volt. Borbély Lajos vezérigazgató saját jövedelméből alapítványt hozott létre a gyári dolgozók tehetséges gyermekeinek továbbképzésére, a gyár saját szakértelmiségének kitaníttatására. 2740 taggal rendelkező Olvasóegyleti Székház, színház, kaszinó, új sportpályák, országos dalos-találkozók, dalárdák, színjátszó-körök, valamint tűzoltózenekar tette színessé az akkor még füstös települést. A város szellemi és gazdasági életének lehetőségei kiváló tanárokat, mérnököket csábítottak ózdi megtelepedésre, a környék iránti elköteleződésre.

Az államosítással többek között a gyár neve is megváltozott, bár munkahelyként még megmaradt. A kilencvenes években bekövetkezett privatizáció azonban az Ózdi Kohászati Művek megszűntét eredményezte. Ma a gyártelepnek csak töredék részén folyik a munka. Kéményeit felrobbantották, a műszakváltást jelző sziréna sem szól már.

A konferenciát megelőző napon a legtöbb időt a főtér három jelentős épületében, a Kaszinóban, az Olvasóegyleti Székházban, illetve az Ezredévi Iskolában töltöttük. Ez utóbbi jelenleg az Ózdi Múzeum épületének ad helyet. Az említett épületekből az első kettő csodálatosan felújítva, frissen festve fogadott bennünket. (Amint azt később megtudtuk, pályázat útján miniszteri támogatást kaptak a felújítási munkálatok elvégzéséhez.) Esti, valamint kora reggeli sétáink alkalmával azonban érezhettük a két központi épület és a város többi épületének az állapota – a volt munkáslakások, az ötvenes években felhúzott bérlakások, és főként a gyár területe – közötti különbséget. A munkanélküliség miatti elszegényedés és a reménytelenség az egész városra rányomja bélyegét. A gyár falain belül, akár csak egy elhagyott MÉH telepen, csak a rozsdáztatás, Almási Tamás dokumentumfilmjeit igazolva.

Konferenciánk sikere függött attól, hogy találunk-e olyan embert, illetve családot, amely hiteles példája lehet az utóbbi százötven év történéseinek. Vass Tibor helytörténészt kerestem meg levélben, hogy segítségét kérjem olyan személy(ek) megkeresésében, aki nemcsak egymaga, hanem családjának több nemzedéke is a Rimamurányi Vasműben, későbbi nevén Ózdi Kohászati Művekben dolgozott. Tavaly májusban írt levelemre júliusban érkezett válasz Vass Tibor leányától, amelyben tudomásomra jutott, hogy Vass Tibor időközben meghalt, halála előtt azonban még válaszolt levelemre. Hadd idézzek ebből egy rövid részletet: „Június 4-én kelt levelét megkaptam. Sajnos özvegyen a 84. évetem taposom. Az egészségi állapotom annyira leromlott, hogy a lakásomon belül is csak járókerettel, tipegve vagyok képes közlekedni. A levélben közöltekre csak közvetett formában tudok segítségére lenni.” Leveléhez Mustos István címét mellékelte. Az ezt követő napokban kórházba került, és még azon a héten meghalt.

A kocka el volt vetve: meg kell keresnem Mustos Istvánt, a gyár történetének hiteles képviselőjét, leendő konferenciánk kulcsfiguráját. Augusztusban találkoztunk Ózdon, és ő lelkesen vállalkozott kérésem teljesítésére, egy előadás megtartására. Az előadásokat nem tudnám, nem is áll szándékomban fölleveníteni – aki ott volt, úgy gondolom, nem utazott hiába. Sose fordult még elő, hogy a résztvevők ne panaszkodtak volna a párhuzamos műhelyekre, a választás kényszerűségére. Itt ilyen

panasz nem volt. Mindenki örült, hogy tanulhatott, érdekes dolgokat hallhatott, és nem bosszankodott azért, amiért nem egy másik műhelyt választott. Az is ritka, hogy mindenki megvárja a konferencia végét. Ezen az alkalmon megvárták a zárszót, és megosztották tapasztalataikat. Gyakorlatiasnak, érthetőnek és érdekesnek tartották az egész napot. Nem csodálom, hiszen Balogh Klára a határokról, Kuklay Antal a versengés helyetti együttműködésről, Mustos István a saját életéről, a gyári szokásoknak és értékrendszernek a magánéletre gyakorolt pozitív hatásáról beszélt. Idős kora ellenére olyan színes, adatokban és bölcsességben gazdag előadást tartott, amiért önmagában is érdemes volt Ózdra utaznunk.

A plenáris előadások után tíz kis csoportban dolgoztunk tovább. A műhelyek, workshopok vezetői Czirják Ildikó, Gallusné Szabó Edit, Földessy Judit, Karácsonyi Csilla, Kocsor Judit, Kozma Dániel, Szolnoki Bea voltak, illetve két országos alapítvány, a Közösségi Szolgálatok és az Új Életet a Családoknak képviselői tartottak részletes beszámolót saját kezdeményezésükről, módszereikről. A roma kerekasztal félig plenáris, félig műhelyszerű formában került megrendezésre. Előadónak olyanokat hívtunk meg, akik évek óta szerveznek segítő szolgálatot különböző közösségeknek, amelyeknek lakóhely szerint maguk is érintettjei. A moderátor feladatát Rébay Lajos vállalta, aki a Ferencvárosban végez hasonló munkát, és ott is él. A negyvennél is több hallgató hiányolta ugyan a romák képviselőit a beszélgetők közül, az elhangzott beszámolókat, a kezdeményezések ismertetését azonban érdeklődéssel figyelték. Az Ózdi Kistérségben 40%-ra tehető a cigányok aránya. A születéseket tekintve azonban ez az arány kb. 90%.

Ózdi tapasztalataimat összegezve azt mondanám, hogy eredményes és egyben szomorú is volt ez a találkozó. Eredményes, mert sikerült vele sokaknak örömet okozni, tiszteletet adni az ózdi kohászok jeles képviselőjének, illetve reményteljesebbé tenni a környéken dolgozó segítő foglalkozásúak munkáját a rendszerszemlélet eszközeinek és saját hagyományaiknak a megismertetésén keresztül. Azonban szomorúnak találom, hogy bár bőven akadnak olyan kezdeményezések, amelyek nemcsak az egyéni boldogulásban, hanem a közösség jólétében és jól-létében is bizonyították hatékonyságukat, nem ismerjük őket, vagy egyszerűen nem akarunk meríteni ezekből a forrásokból.

Terveink szerint a jövő év februárjában hasonló „tájéoló” konferenciát szervezünk, esetleg a Zemplénben.

Előszó a pszichotrauma workshop beszámolókhöz

Két oldalról – a résztvevők, illetőleg a workshop vezetők tollából – olvasható beszámoló a 2007. júliusában tartott workshopról. A pszichotraumatológia önálló szakmává válik a pszichoterápiák sorában. A családon belüli erőszak, a traumaátadás transzgenerációs természete, a trauma hatásának és feldolgozásának rendszerszemléletű megközelítése indított bennünket arra, hogy egyesületünk részt vegyen a trauma terápia korszerű szemléletének és módszereinek hazai terjesztésében. Havelka Judit hiteles és autentikus módon műveli, tanítja és kutatja ezt a pszichoterápiás területet. A családterápia sokféle technikát és módszert integráló világa bővül és gazdagodik a pszichotraumatológia terjesztésének „felkarolásával”.

dr. Koltai Mária

Havelka Judit: Bevezetés a pszichotraumatológiába

Hosszú évek óta foglalkoztat a traumatikus állapotok pszichoterápiája. Saját praxisomban szinte naponta dolgozom olyan emberekkel, akik szenvedéseiket valamilyen múltbeli esemény(ek) hatásának tudhatják be, és naponta állok szemben azzal a kihívással, amit ezeknek az állapotoknak a megváltoztatása jelent.

Kezdetben meglehetősen hiányos terápiás „fegyvertáramat” folyamatosan felfejlesztve, továbbképzésekkel és a világ különböző tájain íródott hatalmas mennyiségű trauma-irodalom iránti szenvedélyes érdeklődéssel, mára már sikerült a magam számára a technikáknak és terápiás metódusoknak egy speciális arzenálját kialakítanom, amelyek effektív segítséget jelenthetnek ezekben a speciális problémákban.

Ennek a kutatómunkának az eredményét kívántam továbbadni, megosztani az első kísérleti jellegű „pszichotraumatológia workshop”-on Lajosmizsén, az idei nyár egyik forró júliusi hétvégéjén. Ennek a szemléletformáló három napnak az elsődleges célja az volt, hogy egy bizonyosfajta nézőpontot népszerűsítsen a pszichikus problémák keletkezését és kezelését illetően. Többféle szemüveget használhatunk a problémák, panaszok és szimptomák megközelítéséhez. Ha a „traumaszemüveget” használjuk, akkor megközelítésünk kiindulópontja a traumatikus élmények következtében kialakult emocionális, kognitív, illetve viselkedésbeli problémák, vagy éppenséggel testi tünetek széles skálája. Más szóval a diszfunkcionális vagy már patológiás viselkedések, meggyőződések, vagy testi élmények sok esetben feldolgozatlan emlékek manifesztációi, amelyek gyakorta gyermekkori élményeken alapulnak.

A workshop első része azt a kérdést próbálta megválaszolni, hogy miért időszerű a pszichotraumával foglalkozni. Ezt először egy rövid áttekintés előzte meg a „pszichotrauma” diagnózis hányatott történetéből: a „pre-hisztéria” időszakának elemzése után a hisztériakutatás nagy, múlt század eleji korszakát vettem sorra. Ezt követte a „Shell-sokk” és a háborús neurózisok fejezete, majd pedig a nőkkel, illetve gyermekekkel szembeni erőszakos cselekmények és a partnerkapcsolati erőszakhoz való társadalmi viszonyulás jelenlegi állásáról esett szó.

A workshop második része világos képet próbált alkotni (és eloszlatni a félreértéseket) az ún. PTSD (posttraumatikus stressz zavar) szindrómáról. Ezt követte a pszichotraumatikus esemény definíciója, a pszichotraumatikus szindróma fajtáinak ismertetése, ezek jellegzetességeinek és különbözőségeinek az ismertetése (co-morbiditás és differenciáldiagnosztika), valamint az ún. „1-es típusú” és „2-es típusú” traumatikus állapotok megkülönböztetése.

A harmadik rész a „Trauma nagy T-vel” elnevezést kapta. Ebben a részben a PTSD szindróma terápiás megközelítéseit, a terápiák során felmerülő jellegzetes nehézségeket és a problémákra adott különféle válaszlehetőségeket vettem sorra. Igyekeztem a lehetőségekhez mérten egyértelmű válaszokat megfogalmazni a résztvevők részéről sokszor felmerülő kérdésre, hogy mit nevezünk traumának, és mit nem. Beszámoltam a traumafeldolgozás körül folytatott és a mai napig is folyó vitákról. Ezt követően ismerttettem a traumafeldolgozás szakaszait Pierre Janet modellje alapján. Nagy hangsúlyt fektettem a kliens

felkészültségének a vizsgálatára, melynek eldöntésében nagy segítséget jelenthet a bemutatásra került belga kollegák által kidolgozott ún. „stabilizációs profil”.

Ezt követően megkíséreltem bemutatni az EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) technikát, amelyről mint „nagy áttörésről” szoktak beszélni a traumafeldolgozásban. Először az EMDR hatásmechanizmusáról szóló elképzeléseket és az EMDR technika más terápiás iskolákhoz való kapcsolódási pontjait ismertettem, majd az EMDR protokoll bemutatása következett. Esetismertetés, illetve videodemonstráció segítségével sikerült az EMDR technikát akció közben is megismertetni, majd biztonságos keretek között, kiscsoportos módszerek segítségével sajátélményű tapasztalatot is szerezhettek a hallgatók.

A workshop utolsó szakaszában – a számomra legfontosabb részben –, amelynek a „trauma kis t-vel” elnevezést adtam, megpróbálkoztam egy többgenerációs traumamodell felvázolásával. Ennek az elméletnek a kiindulási pontja az, hogy a gyermek a valóságot, azt, ahogyan a szülei bánnak vele, negatív esetben kénytelen elfojtani, és egy másik realitást (illúziót) hoz létre a valóság helyett. Az illúzió mégpedig az, hogy az egész az ő hibájából történt, és hogy neki kell megváltoznia ahhoz, hogy minden jobb legyen. Nem fogadhatja el azt a realitást, ahol a biztonság, az elfogadás, az érintés, illetve a vezetés hiányával kell léteznie, és nem adhatja fel a reményt, hogy ezeket valamilyen úton-módon megkaphatja. A gyermeki létből fakadó traumatikus lehetőségek felismerésétől inspirálva Ingeborg Bosch holland pszichológusnő Past Reality Integration (PRI) néven egy elméletet és egy ehhez kapcsolódó terápiás módszert dolgozott ki, melyben leírja, milyen mechanizmusok lépnek működésbe a gyermeknél, ha életfontosságú szükségleteinek a kielégíthetlensége miatt halálos fenyegetettségben érzi magát. Ezt az elméletet és a terápiás módszert esetbemutatók segítségével igyekeztem illusztrálni az egyéni terápiás, illetve az általam alkalmazott családterápiás változatban is. Célom annak a bemutatása volt, hogy miképpen mutatkozik meg a nevelési mintázatok hatása (amelyek nagyrészt a nagyszülők elhárító mechanizmusrendszerének a függvénye) a későbbi szülői viselkedésben, vagyis hogyan örökíthető át az elhárító mechanizmusok rendszere az egyik nemzedékről a következőre. Úgy érzem, hogy a Lajosmizsei nagyon intenzív együttlét, a csodálatos környezet és a tanfolyam résztvevőinek a lelkesedése együttesen mindannyiunk számára felejthetetlen élménnyé tette ezt az első pszichotraumatológia workshopot. A folytatás nem fog sokáig várni magára. Az érdeklődőknek ez 2009 januárban Budapesten kétnapos workshopkal folytatni szeretném a Lajosmizsén elkezdett „traumaszemüveg-átadás” programot. (A januári workshop pontos leírása a hirdetések közt van.)

Balikó Eszter – Sümeg Szilvia: Beszámoló Havelka Judit workshopjáról

A pszichotrauma egyéni és családterápiás megközelítése

(Havelka Judit: Bevezetés a pszichotraumatológiába, Lajosmizse, 2008. július 11-13.)

A tanfolyamot Havelka Judit, a jelenleg Belgiumban élő és praktizáló klinikai gyermek szakpszichológus, pszichotraumatológus tartotta.

A helyszín, egy festői szépségű lovas-tanya, ideális környezetet biztosított húsz nőből álló csapatunk számára az elmélyült és intenzív szakmai munkához.

A résztvevők az ország különböző részein, többféle területen dolgozó segítő szakemberek voltak, ezért fontos volt a közös hang, illetve látásmód megtalálása. Úgy érezzük, hogy a trauma-fókusz kialakítása az ún. „traumaszemüvegen” keresztül hamar megvalósult.

A hétvége során egy olyan módszerről tanultunk részletesen, melynek alkalmazásával a trauma által okozott szenvedés hatékonyan és gyorsan enyhíthető, illetve megszüntethető.

A módszer az USA-ban és számos nyugat-európai országban már elterjedt, ám hazánkban még kevésbé ismert az „Eye Movement Desensitization and Reprocessing” („EMDR”) protokoll.

Az „EMDR” az első olyan módszer a traumaterápiában, ahol nem a traumatikus eseményről való beszéltetés áll a középpontban. Beszéd helyett itt a klienst arra kéri fel, hogy koncentráljon a traumatikus élménnyel kapcsolatos képekre, hangokra, szagokra a közben megjelenő gondolatokkal, érzelmekkel és testi reakciókkal együtt.

Az „EMDR” procedúra alatt pszichikai és fiziológiai szintű sajátos, komplex változás megy végbe. A legszembevetőbb változás a traumatikus eseményhez kapcsolódó feszültség gyors csökkenése, a deszenzitizáló hatás, a kognitív, valamint a feltárási hatás. Fiziológiai szinten az idegrendszer bilaterális stimulációja valósul meg (vizuális, akusztikus vagy taktilis módon), melynek következtében aktivizálódnak a szervezet természetes feldolgozó mechanizmusai.

Az „EMDR” módszer számos terápiás szemlélethez jól illeszthető, a segítő szakma több területén is jól alkalmazható. Egyike az olyan terápiás beavatkozásoknak, amely csökkenteni képes a trauma újbóli átélésének intenzitását, és megszünteti a traumával kapcsolatos ingerelhetőséget.

A hétvégi program első részében a pszichotrauma-kérdés időszerűségéről, illetve történetiségéről esett szó. Az elméleti blokkban hallhattunk a PTSD szindróma fajtáiról és azok jellegzetességeiről, illetve szó esett a kezelés során tapasztalható terápiás nehézségekről is.

A továbbiakban részletesen megismertük az „EMDR” protokoll lépéseit, szakaszait, és az „EMDR” hatásmechanizmusáról szóló elképzeléseket.

A tanfolyam egyik fő érdemének mondható, hogy Havelka Judit nagy hangsúlyt fektetett az elmélet gyakorlatban történő megvalósítására. Ez útmutatásul szolgált számunkra abban, hogy miként tudjuk alkalmazni, integrálni ezt a speciális módszert saját terápiás munkánkban.

A hétvégi tanfolyam jó alapozásul szolgált, a jövőre nézve azonban mindenképp hasznos lenne a folytatás, hogy a frissen megszerzett ismeretek, tapasztalatok tovább mélyüljenek, bővüljenek.

Várjuk tehát a folytatást!

Komlósi Piroška: KITEKINTÉS – határon túlra

FÉRFI és NŐ, mint SEGÍTŐ - Segítők III. Konferenciája, Marosvásárhely, 2008. október 10-12.

Marosvásárhelyen a segítő szakmában dolgozó pszichológusok, gyógypedagógusok, tanárok, lelkészek, orvosok pár éve összefogtak, hogy szakmai fejlődésüket önképzéssel biztosítsák. Létrehozták a Segítők Körét, ahova időnként vendéglelőadók is meghívják, ők maguk ugyanakkor rendszeresen összejönnek saját olvasmányaikról és eseteikről beszélgetni. Hát igen. Ahol nem könnyű hozzáférni szakmai könyvekhez és rendezvényekhez, ott ezeknek más értéke van, akárcsak nálunk 25 évvel ezelőtt.

A lelkes kis csoport idén megrendezett nemzetközi szakmai konferenciája immár harmadik a sorban. Ez alkalommal a *Férfi és nő, mint segítő* témát választották a konferencia alapjául. Célkitűzésükről Kovács Réka Rozália, a szervezők vezetője így nyilatkozott beköszöntő beszédében: „Mindennapi munkánk során gyakran érzékeljük: nem mindegy, hogy a segítő szakember nő vagy férfi. A konferencián arra keressük a választ, hogy melyek a nembeli különbségek, melyek a hasonlóságok; milyen helyzetekben segít hatékonyabban egy férfi, mikor egy nő; melyek a korlátok, és melyek a lehetőségek. Remélhetőleg választ kapunk személyes kérdéseinkre, arra, hogy nőként, illetve férfiként hogyan tudunk hatékonyan segíteni, és elégedetten élni.” A Konferencia légkörét a résztvevőknek ez a személyes válasz-keresése határozta meg. Az előadók, a hozzászólók, s a workshopok résztvevői mind személyes dilemmáikról, kérdéseikről, tapasztalataikról beszéltek, nem a bölcsekedés, hanem a hitelesség hangján. Talán ettől érezte magát a határon inneni résztvevő a problémák nagy száma ellenére is nyugalmat árasztó közegben. A megannyi nehéz helyzetre mindazonáltal aktív, cselekvő válaszokat kaphattunk.

A résztvevők között 22 erdélyi közhasznú szervezet szakemberei is jelen voltak, akik nem csak szakmai tudásuk gyarapítása érdekében vettek részt a konferencián, hanem szervezetük segítő munkáját is hatékonyabbá kívánták tenni.

Elképezem, mennyivel hatékonyabban tud működni a családterápia egy olyan intézményben, ahol a többi kolléga által elért eredményeket is elismerik, értékelik. Jó volt sokakban látni ezt az elementáris törekvést saját munkaközösségük előbbre jutásáért.

Ami a Konferencia témáját illeti, megvallom, először némileg idegenkedtem tőle. A nemek „szembeállításához” szokott tudatom gyanakvással fogadta ezt a témafölvetést, szakemberként pedig azt kérdeztem magamban: vajon számít-e, hogy ki segít, ha jól segít? Előadásomra készülve azonban már kezdtem érezni, hogy sok kibontatlan érdekesség rejlik a témában (pl. Miből táplálkozik a bennünk élő női és férfi imago?). A konferencián hallottak pedig végképp megerősítettek a kérdésfölvetés létjogosultságát illetően. Ideje átgondolnunk, hogy mikor és mivel tudunk a legtöbbet segíteni, hogy ki mit igényel a terapeutából a személyes fejlődéséhez, valamint azt is, hogyan hat vissza a munkánk a saját fejlődésünkre.

Az előadások és workshopok többek között rádöbentettek arra, hogy a szakma mennyire elhanyagolta például a férfiak sajátos személyiségfejlődésének (pl. apává válási folyamat) és működésének (pl. egyszemélyes kötődési igényének – ld. Kopp Máriaék legújabb könyve) a mélyebb megértését. Vagy arra, hogy milyen keveset tudunk az önismeret szintjén a bennünk élő feminin és maskulin, avagy az anima és animus jellegű aspektusok megjelenéséről és hatásáról a terápiás munkában.

Jóllehet itt nincs lehetőség az elhangzott programok részletesebb tárgyalására, szeretném mindazonáltal felhívni a pár- és családterápiával foglalkozó szakemberek figyelmét arra, hogy a hatékony munkához nélkülözhetetlen a nemi különbségek, s a személyiségen belüli animus-anima arányok mélyebb megértése és szem előtt tartása a terápiás munkában, ugyanis a párkapcsolati komplementaritásban játszott szerepük nehezen érthető és segíthető enélkül.

Ezt felismerve szeretném javasolni, hogy a Magyar Családterápiás Egyesület egyik Vándorgyűlése foglalkozzon mélyebben ezzel a témával, illetve szervezzen tanulmányi napokat ennek érdekében.

Komlósi Piroška, Vincze Krisztina: KITEKINTÉS – országon belül Pszichoterápiás Hétféje 2008.

A pszichoterápia az 1970-es évek közepétől megtúrt lett a hazai egészségügyben, és az érdeklődés - kíváncsisággal telve - igen nagy lett iránta. 1975-től kialakult egy rendezvénysorozat, a *Pszichoterápiás Hétféje*, amelyen bemutattak és ki is lehetett próbálni egy-egy pszichoterápiás módszert oly módon, hogy egy kiscsoport tagjaként a módszerben jártas terapeuta által vezetett 4-5 ülésből álló hétféjei folyamatban sajátélményt lehetett szerezni. A több, mint 10 évig működő rendezvényt azután felváltották a 80-as évek közepétől kialakuló különféle egyesületek saját rendezvényei – mint pl. a Családterápiás Munkacsoport, majd az Egyesület éves Vándorgyűlése.

Vajon miért kelt újra életre ez a rendezvény, s keveredtek össze 3 napra egy konferenciaszerű rendezvényen a legkülönbözőbb pszichoterápiás irányzatokkal foglalkozó szakemberek?

Talán azért, mert mostanra a pszichoterápiás irányzatok nyitottak arra, hogy egymástól tanuljanak, másrészt viszont a terapeuták mentálhigiénés szükséglete, hogy időnként „a másik széken ülve” frissüljenek fel, vagy kapjanak rálátást a saját megoldandó problémáikra.

A „Pszichoterápiás Hétféje 2008” Siófoki rendezvénye azt mutatta, hogy a kliensekkel foglalkozó szakembereknek nagy szüksége van erre a személyes, önismereti célú élményre.

Miért gondolom, hogy a családterapeutáknak is kell erről a rendezvényről hallaniuk? Mert szükségünk lehet az ilyenfajta felfrissítő-megmozdító tapasztalatszerzésre. A munkánk során minket is, mint a többi terapeutát, igénybe vesz ez a segítő kapcsolat, amelyik elvonja az energiáinkat és a terápiás munkánk látható sikere elmarad a befektetett energiáinkhoz képest....Ez előbb utóbb megfáradáshoz, eltompuláshoz, a terapeutai lelkesedés és bizakodás megcsappanásához vezethet. Akik nem teamben, kollégai közösségben dolgoznak, hanem egyedül, azoknak még hamarabb van szükségük ilyen önértékelést és önazonosságot erősítő élményre.

A Hétféjének cca. 130 résztvevője volt, akik 13 csoportból választhattak, hogy valamelyik módszerrel behatóbban megismerkedhessenek. Örömmel tettem eleget a felkérésnek, hogy az MCSE-ben kidolgozott „Családi önismereti csoportmódszer”-t szerepeltessem a választható – kipróbálható módszerek között. Jó érzés volt látni e módszer iránti érdeklődést, majd a megelégedettséget.

S azt is jó volt látni, hogy jó pár családterapeuta vett részt a Pszichoterápiás Hétvégén, sőt, a képzésben lévők is megjelentek nagy nyitottsággal.

Álljon alább egyikük élménybeszámolója.

Néhány benyomásomat szeretném megosztani a Pszichoterápiás Hétvégéről, melyen első alkalommal vettem részt. Nehéz volt választani az előzetesen lehetőségként fölajánlott csoportmódszerek közül. Végül a dialektikus behavior terápiát bemutató kis csoportban dolgoztam, mert nagyon érdekelt, hogy pontosan mit és milyen lépésekben tanítunk a klienseknek, amikor ezzel a módszerrel szeretnénk módosítani a viselkedésén, működésén. Milák Piroska volt a csoportvezetőnk, aki nagyon következetes tömörséggel, sok saját és általunk hozott példán keresztül mutatta be, hogyan dolgozik ezzel a módszerrel – főképpen borderline betegekkel. Azon kívül, hogy csoporttagként megtapasztaltam az egyes gyakorlatok kivitelezhetőségét, rájöttem, hogy családterapeutaként a gyakorlatsor egyes elemeit – például az interperszonális készségek vagy a szenvedéstűrési készségek elsajátítására szánt feladatokat kitűnően tudom alkalmazni saját praxisomban is.

Szintén sokat jelentett mentálhigiénés szemléletű családterapeutaként részt venni a nagycsoportokon is. Nem volt összehasonlítási alapom, hogy milyen is egy „ilyen”.

Nagyon lekötöttek a csoportfolyamatok, hogy hogyan keresnek a résztvevők célt, értelmet, témákat a nem strukturált, lazán facilitálva vezetett együttlében. S amikor én magam is előhozakodtam egy témával – tanulságos volt megfigyelnem, hogy mennyiféle értelmezést hozott a tovább és tovább burjánzó disputa. Átélttem, hogy mennyire nincsenek evidenciák, s hogy a kommunikációt igencsak megnehezíti, hogy különböző jelentéseket hallunk ki egymás szavaiból. Ez családokkal dolgozva is gyakori tapasztalás, s a nagycsoportban pedig egészen látványos volt az eredménye.

A résztvevőkkel persze tapasztalatokat cseréltünk a szünetekben, s világos volt, hogy mennyi minden beépíthető a családterápiás folyamatba szinte valamennyi csoportterápiás módszerből. Önismereti és terápiás módszertani szempontból is szemléletet tárgítónak és eszközeimet gazdagítónak éreztem ezt a találkozót.

A szervezők a folytatáson dolgoznak, hogy évenként lehessen ilyen Hétvége. Ezt nem csak a nagy érdeklődésre való tekintettel teszik, hanem mert nyilvánvaló, hogy amint a pszichoterápia csökkenő támogatást kap az egészségügyben, kiszorul a magánrendelőbe, ahol viszont a terapeuták magányosan dolgoznak és szükségük lesz ilyen szakmai-közösségi tapasztalatszerzésekre és élményekre. A családterápiával nem teamben foglalkozóknak is érdemes e pszichoterápiás rendezvényt kipróbálniuk.

Balogh Klára: Beszámoló a Pszichoterápia folyóirat 2008. májusi konferenciájáról

A *Pszichoterápia* folyóirat 2008. májusi konferenciáján *Terápiából terápia* címmel kerekasztal-beszélgetést tartottunk az egyesület képviselőitében, név szerint Balogh Klára, Besenyei György, Komlói Piroska és Kozma Dániel, moderátorként közreműködött Koltai Mária.

Család- és párterápiás gyakorlatunkban gyakran találkozunk a páciens küldésének a problémájával. Vannak küldött, keresgélő páciensek, akik terápiából terápia sodródnak, illetve a problémáiknak, életvitelüknek, igényeiknek megfelelő terápiás formát és/vagy terapeutát keresik. Ilyenkor gyakran azt látjuk, hogy ők maguk nem állnak készen a változásra, nekik van szükségük ennek az útnak a megtételére, hogy „látogatóból”, „panaszosból” „vevővé”, azaz valódi klienssé váljanak. Előfordul, hogy egy terápiában a kliens eljut a módszer által nyújtott fejlődési lehetőség határáig, azonban további fejlődésre van igénye, vagy további fejlődés látszik szükségesnek. Ilyenkor a terapeuta javasolhatja, hogy egy másfajta terápiában további probléma rétegek megoldásával próbálkozzon. Az egyik ilyen leggyakoribb váltás a család- vagy párterápiáról az egyéni terápiára való átállás, vagy éppenséggel az egyéni terápiának a csoportterápiával való folytatása is ígéretes lehet, sőt terápiás formák kombinációja is fölmerülhet. Azonban komolyan mérlegelni kell mind a terapeutának, mind a kliensnek a terápiaváltás mellett szóló motivációit, nehogy acting out vagy egyéb áttételi-vizontáttételi készítéseket és igényeket szolgáljon a váltás. Terápiából terápia sodródó, küldött vagy vándorló páciensek esetében fontos föltenni a kérdést, hogy melyik terápia vagy terapeuta mire volt jó, miben bizonyult hasznosnak a számára.

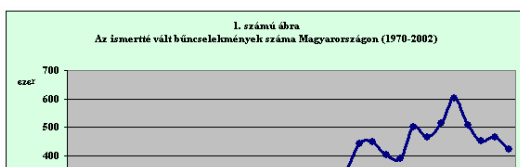
További fontos kérdések: Mikor érdemes vagy kell a páciens továbbküldeni, és egy másik terápiás formát ajánlani fel a számára? Milyen mértékben tudjuk figyelembe venni a kliens korábbi terápiás tapasztalatát? Honnan szerezzünk információt a többi terapeuta munkájáról, szakmai irányultságáról, színvonaláról? Hogyan maradhatunk hitelesek a páciens által megszokottól eltérő megközelítéssel, eszközzel anélkül, hogy fölülírnánk a már elvégzett terápiás munkát? Merjük-e megmondani, ha hiányos a kompetenciánk, vagy ha személyes érintettség okán nem vállaljuk az esetet?

Ezeket és még számos más fontos kérdést, veszélyt és lehetőséget igyekeztek a résztvevők a hallgatósággal együtt körüljárni.

Sófi Gyula: A diszfunkcionális családok hatása a fiatalkori bűnelkövetői magatartásra

(Az Európai Igazságügyi Gyermekpszichiátriai Társaság X. kongresszusán elhangzott előadás összefoglalása. Amsterdam, 2008. október 21-24.)

Az elmúlt évszázad során szignifikáns változások következtek be a családok szerkezetében és működésében egyaránt; a modern családi struktúrák széles választékát figyelhetjük meg, köztük az igen gyakorivá vált egy szülő és újrászerveződött (patchwork) családokat. A különböző családi struktúrák közvetlen hatással bírhatnak a családi otthon stabilitására és a serdülőkorú gyermekek viselkedésére. A szakirodalom bőségesen foglalkozik a családok szerkezetével és a serdülők bűnelkövetése közötti kapcsolatok vizsgálatával. A kutatók és a politikusok egyező véleménye szerint a fiatalkorúak bűnelkövetésének jellegzetességei és emelkedő gyakorisága világszerte az egyik legégetőbb problémát jelenti.



A rendszerváltást követően az ismertté vált bűncselekmények száma megötszöröződött hazánkban. Hasonló arányú emelkedést tapasztalhatunk a fiatalok által elkövetett bűncselekmények számában is: az utóbbi időben átlagosan 25.000 bűncselekményt övetnek el serdülő korúak évente. Az elmúlt öt év teljes hazai bűnügyi statisztikáinak

feldolgozása alapján nem látszik igazoltnak a nemzetközi szakirodalomban többször előforduló megállapítás, mely szerint a bűnelkövető fiatalok zöme csonka (egy szülős) családokból kerülne ki.

Egy szülős családokból kerül ki a fiatalok mintegy 25%-a, a fiú-lány arányban nincs jelentős eltérés. Teljes családban nevelkedik viszont a bűnelkövetővé vált serdülő leányok 45,2 %-a, és a fiúk 60,5%-a. A biológiai szülők nélkül (pl. nevelőotthonokban) nevelkedő serdülő korú lányok 2,5-ször nagyobb arányban váltak bűnelkövetők, mint a hasonló nevelőintézeti fiúk.

	Leány	Fiú
Teljes család	45,2 %	60,5 %
Egy szülős család	23,3 %	26,3 %
Szülők nélküliek	31,5 %	13,2 %

A fenti adatok egyértelműen jelzik a családszerkezeti anomálián felül a család működésében rejlő eltérések jelentőségét, egyben szükségessé teszik a hatékony családterápiás elveken nyugvó intervenciós lehetőségeknek a jelenleginél nagyobb arányú igénybevételét.

Kozma Dániel: Beszámoló Koltai Mária *Öngyilkosság a családban* című workshopjáról

Műhelyfoglalkozás – Debrecen, 2008. február 5.

Sokadmagammal vettem részt Koltai Mari műhelyén Debrecenben, a Híd Kulturális Központ Nagytermében. Zsúfolásig megtöltöttük a termet, ami talán Mari előadásainak vonzerején túl a családterápia Kelet-magyarországi térnyeréséről és ázsíójáról, valamint a debreceni szervezők lelkes munkájáról is szól.

„Nem mese ez, gyermek!” Mi pedig csak ültünk és hallgattuk Mari szuggesztív búgó hangját, amint mesél, mesél... személyes élményekről, témaválasztásáról, az önként vállalt halálról szóló PhD értekezésének megszületéséről. Magas tudomány és személyes megérintődések ötvözete ez a munkája.

Tudomány, hiszen a statisztikák szerint világszerte voltunk – és még mindig dobogósok vagyunk – a százezer lakosra jutó befejezett öngyilkosságok tekintetében, leszámítva a világ azon régióit, ahonnan nem származnak érvényes és megbízható adatok. Tudomány, hiszen máig kutatják az öngyilkosság génjét – még nem találták meg, de milyen jól hangzana a Blikkben, és milyen jól lehetne borzongani örökíthetősége olvastán! Tudomány, mert majd’ minden lélektani elméletalkotó elhelyezte ezt az öndestrukciónak elképzeléseinek logikájában. Az élet önkéntes befejezése ezek szerint lehet tudattalan vágy, identitás, sors, vagy akár modell követése is. Ez utóbbira példa, hogy nagyobb vagy kisebb sztárok öngyilkosságát gyakran járványszerűen követi – még a módszer megválasztásában is – a rajongók arra hajlamos tábora; és ország-, sőt világszerte vannak olyan helyek, amelyek kedvelt helyszíneként asszociálódnak szuicidum elkövetésére: a budapesti Szabadság-híd (más néven „Mászóka-híd”), a veszprémi viadukt, a lillafüredi Molnár-szikla, stb.

Tudomány, hiszen a családterápiás iskolateremtők is letették voksaikat a rendszerben előforduló szuicidum tekintetében: Stierlin a családok elüző szerepét és a teljesíthetetlen delegációkat tartotta az öngyilkossághoz vezető krízis erősítőjének, és megállapította, hogy a családok ki is jelölhetik az elveszejtésre ítélt fekete bárányokat. A tárgyakapcsolati iskola hangsúlyozza a kötődések és identifikációk intergenerációs átadását, így a szuicidum mint generációkat végigkísérő útját is. Az experimentális iskola képviselői, Whitaker és Satir szerint a „tudattalan elvárások” bele tudnak „trafálni” egy aktuális, akár normatív krízisbe, a szétesésig, sőt akár az öngyilkossági készletesség fokozva ezt a válságot. A kontextuális irányzat „destruktív jogosultság” fogalmával jelölt folyamat akár öndestrukciónak is átsapathat. A francia Lacan-i pszichoanalitikus terapeuta-pár, Török Mária és Ábrahám Miklós intergenerációs „fantomokról”, az ősök árnyairól, a szekrényben lakó csontvázokról beszél, amelyek parancsolóan vagy csábítóan hivatogatók lehetnek. A posztmodern narratív irányzatok a nyelv kifejező voltáról, tükörfunkciójáról szólva megállapítják, hogy a kulturális és családi mítoszok tele vannak pusztító, destruktív, halált követelő „bűnös asszony”, illetve „rossz apa” történetekkel, amely egyáltalán nem az élet továbbvitelére sarkallnak. Kézdy Balázs ezzel összhangban bevezeti a *negatív kód* fogalmát, amely a destruktív mítoszok nyelvi szinten megjelenő analógiája: a sok „nem”, „nincs”, „kellene” kifejezés a depresszióra jellemző kognitív torzulások és diszfunkcionális attitűdök erősítése révén az életigenlés ellenében hat.

Tudomány, mert végigvettük a sérülés – fájdalom – változásképtelenség – szuicidum – trauma feldolgozatlansága – fájdalom öröki körét, mely az öngyilkosok családjára jellemző. Megtudtuk, hogy a differenciálatlanság, a szimbiózis nem segíti elő a

változást; a maladaptív hiedelmek és fixációk a családi struktúra jellegzetes zavaraival a potenciális szuicid személy izolálódásához vezet, melyet tovább fokozhat az egyoldalú vagy kettős kötéssel jellemezhető kapcsolatok eluralkodása, a titkolózás és ambivalencia, vagy a mélyben rejlő kapcsolati, etikai problémák. Ez a törekény egyensúly összeomlik, ha a Self és a család erőforrásai kimerülnek, és a remény, mint utolsó összetartó erő is elvész: a „szakadás” az öngyilkos személy életének a fonálán fog manifesztálódni.

Tudomány, hiszen szakmai irányelvet és ötletet kaptunk a szuicid történeteket hordozó családok segítésére. Az ilyen esetekben kihagyhatatlan a családfe, fontos a szeparációktól való félelmek oldása, a hasítások és dichotómiák csökkentése, a transzgenerációs traumák és az elgyászolatlan veszteségek gyász munkája, a fals hiedelmek átírásának elősegítése, a család újraszerveződésének előmozdítása, és megkerülhetetlen az életciklus-váltások nehézségeire való felkészítés.

Ugyanakkor a személyes érintettség, a saját terápiás példák, az elgondolkodtató párhuzamok, a szépirodalmi feldolgozások segítettek a nehéz téma könnyebb megemésztését – nekem, nekünk. És neked?

Kollár Mária: Mit ad a családterapeuta, ha magyar?

Szerencsésnek mondhatom magam, hogy családterápiát kezdtem tanulni. Ez nemcsak módszert és szemléletet jelent, hanem közösséghez tartozást is. Sokunk számára a pszichoterápiás módszerek sokaságán túl, a családterápiás közösség a legszemélyesebb és legtartósabb élmény: a mai napig baráti kapcsolatokat és összetartozás-érzést nyújt.

Nem véletlen, hogy így van: azoknak a mérhetetlen munkája rejtőzik mögötte, akik ezt a sokszínű hálózatot elindították, felépítették, és életben tartják terveikkel, fáradozásokkal, hogy a képzést változatos és nemzetközivé tegyék.

Bizonyára más iskolákban is így van, én mindenesetre itt érzem leginkább, hogy akiket a mestereimnek vallhatok, mennyi mindent tesznek azért, hogy világot láthassunk itt, vidéken is, és magunkénak érezhessük a távoli mesterek útmutatásait.

Mi kecskemétiék először Dr. Rátay Csabától hallottuk, hogy családterápiát tanulni és művelni nemcsak a családi rendszerben való gondolkodást és a másik szempontjainak a figyelembe vételét jelenti, hanem egyben kötelezettség is arra nézve, hogy a családdal kapcsolatban állók árnyaltabb gondolkodását támogassuk.

Dr. Koltai Mária hozta magával és továbbította felénk a családiasság légkörét. Öt éve a pécsi Vándorgyűlésen találkoztam vele először, ahol magával ragadó, szenvedélyes jellegű előadását hallgattam. A találkozást követően a kötetét is elolvastam. Végig ott csengtek a fülemben a szavai, hangsúlyai.

Rövidesen együtt szerveztünk egy Vándorgyűlést. Közel 200 km távolságból is életre tudott kelteni egy szunnyadó csapatot. Bátorításával, biztatásával egy éven át támogatta maroknyi seregünket a távolból. Vajon Böszörményi-Nagy Iván milyen kifejezéssel illethetné az olyan embert, aki egy csapatot így tud erősíteni, összetartani? Hányadik dimenziója ez az emberi kapcsolatoknak, amikor általa lelkesebbek, tette készebbek lesznek még a távol élő emberek is?

Első női elnökként Mari a hagyományokat irodalmi élménnyel, a szavak szépségével gazdagította. Előadásai felemelőek és felkavaróak voltak. Közben az örökségeket, a hagyományokat, a kapcsolatokat kutattuk, a nyomozás során az érzések gyökeréig jutottunk.

Hogy mi mindent kaptunk tőle? Kiváló háziasszonya és gazdasszonya a Vándorgyűléseknek. Segítségével a helyieket is elismerik ott, ahol élnek, dolgoznak. Több év után is cselekvésre készítetnek az éteren át érkező kedves szavai.

A Vándorgyűlés ma itt, holnap ott üti fel a sátrát, és mindenütt talál adakozó kedvű segítőt. Ezáltal figyelmeztet is mindnyájunkat, hogy összefogni, a közért tenni szent kötelességünk.

Köszönjük, hogy bennünket is kiválasztásra méltatott!

EFTA hírek

Hardy Júlia: EFTA aktualitásokról

2008. júniusában tartotta Helsinkiben évi rendes kibővített vezetőségi gyűlését az EFTA, ahol Balogh Klárával, Egyesületünk új elnökével képviseltük hazánkat. Az EFTA vezetősége egy évben kétszer találkozik: januárban csak a három kamara (egyéni tagok, kiképző intézetek és nemzeti egyesületek) és az elnök, majd a nyári találkozón a vezetőségen kívül a nemzeti egyesületek képviselői is eljönnek. Az EFTA NFTO kamarájában 27 ország rendelkezik tagsággal. A finnországi találkozón 19 ország képviseltette magát, átlagosan 2-2 résztvevővel.

Első benyomásaimat 3 évvel ezelőtt szereztem Londonban: igazi „nagycsoport élmény” volt, amint 50-60 ember – angolban és rendszerszemléletben haladó fokon – eleinte misztikus témákról ülésezett. Többek között ez az első benyomásom ihletett arra, hogy idén egy pszichodramatikus ismerkedést és warming up-ot vezessek, amely által az újak is esélyt kaphatnak a szorongásmentesebb ismerkedésre, az első megnyilatkozásokra.

A három nap feszített tempóban, különböző alcsoportokban, illetve plenáris formában végzett munkával telt. Szociális programként Helsinkii főpolgármesterének a fogadását, majd egy szenzációs hajókirándulást szerveztek a vendéglátók.

Természetesen a fehér éjszakák időszakában a nap sehogyan sem akart lemenni, úgyhogy bizonyos önmérséklésre is szükségünk volt ahhoz, hogy ne menjünk bele túlságosan az éjszakába.

Az EFTA az utóbbi időben nagyon fontos témákon dolgozik. Azzal, hogy elnöknőjét, Arlene Vetere-t tavaly Glasgowban újra választották, és az EAP-nak is két EFTA-s, vagyis családterapeuta vezetője van (Mony Elkaim, illetve Rodolfo de Bernart), páratlan lehetőség nyílt a hatékony együttműködésre, a rivalizálás nélküli összjátékra. A nemzeti családterápiás egyesületek között többféle együttműködés is beindult, amelyek páratlanul erőssé teszik az EFTA-t. A családterápiás kutatás összehangolására például az EFTA vezetőségén belül egy nagyon elszánt csoport (Research Committee and Task Group for Research) arra vállalkozott, hogy országonként meghív egy-egy kutatásért felelős kontakt személyt (research contact person), hogy az adott ország családterápiás kutatásainak az adatait összegyűjtse, és az európai szintű fórumra eljuttassa. Az EFTA kutatási csoportja jelenleg három külön kutatási projekten dolgozik, Peter Stratton vezetésével (akinek fontos írása jelent meg

az EFTA 4. Newsletter-ében a családterápia „evidence based” hatékonyságáról). Az első projekt egy Európai Rendszer- és Családterápiás Kutatói Adatbázis (European Family and Systems Therapy Data Base) /EFT-R db/, amely összegyűjti az összes családterápiás témájú kutatást egész Európában, és amely az EFTA honlapjáról elérhető (www.europeanfamilytherapy.eu).

A második terv egy Európai Családterápiás Vizsgálati Skála (European Family Therapy Research on Score) /EFT-R-SCORE/ kidolgozása. Ez egy könnyen használható pontozó skála, amellyel nyomon lehet követni a családterápia hatására létrejött változásokat, illetve funciójavulást – gyakorló családterapeutáknak ajánlják.

A harmadik projekt (Survey on European Family and Systems Therapy Practice) /EFT-R-practice/ magát a családterápiás szcénát vizsgálja Európa szerte, vagyis azt, hogy ki milyen keretek között végez családterápiás tevékenységet, hogyan illeszkedik be a rendszerszemléletű munka a terapeuták egyéb tevékenységébe, milyen a szakemberek egymás közötti kommunikációja, valamint milyen intervenciókkal és elméleti háttérrel dolgoznak.

Az EFTA Kongresszusok közötti időszakokban (kétévente), a Kiképző Intézetek Kamarája (TIC) ún. belső kongresszust szervez. Az idén ezt Toulouse-ban rendezték meg. Érdemes már most bejegyezni a naptárba, hogy a következő EFTA Kongresszus 2010. október 29-31. között lesz Párizsban. A jubileumi rendezvény címe: *Húsz évvel később*.

A Toulouse-i konferencián fontos előadás hangzott el arról, hogyan próbálják összehangolni Európa szerte a családterápiás masters programokat az EFTA-ban. Olyan rendszerben gondolkodnak, amely lehetővé tenné egy-egy szemeszter „vándorlást”, külföldi egyetemeken való tanulást. Ha sikerül Európa szerte összehangolni a képzést, akkor van esély az átjárhatóságra. Jóllehet az óraszámok rendkívül magasak a hazaiakhoz képest (1600 óra, 4 év stb.), a hosszú távú együttműködésben jó volna nekünk is részt venni. Már jelenleg is működik egy ún. „passport-program”, melynek keretében fogadnak családterápiás hallgatókat EFTA tagsággal rendelkező országok családterápiás képzésein. Három hétig lehet megfigyelőként jelen lenni (a szállás, utazás, ellátás a hallgatót terheli). Egyelőre még nem tömeges az érdeklődés, bár a nyelvet jól beszélő, motivált hallgatóknak ez is jó tapasztalatszerzési lehetőség.

Esetismertetések

Binderné Berkecz Mária esettanulmánya a Módszertani Gyermekjóléti Szolgálatok Országos Egyesülete által A kamaszkor kihívásai címmel meghirdetett pályázatán, a Hogyan segítsük a szülőt kamasz gyermekének a nevelésében? kategóriában lett nyertes, és nagy sikert aratott a Gyermekjóléti Szolgálatok II. Országos Konferenciáján mint plenáris előadás.

Gratulálunk a Magyar Családterápiás Egyesület nevében!

Örömmel közlünk hasonló híreket, ha eljutnak hozzánk.

Binderné Berkecz Mária: Egy anya útja gyermekeihez

(Hogyan segítsük a szülőt kamasz gyermekének nevelésében?)

A gyermekjóléti szolgálat családgondozója küldte a családot családterápiára a kamaszkorú lány magatartási problémái miatt.

Előzmények: a gyermekjóléti szolgálathoz az anyai nagymama fordult segítségért unokája, Piroska magatartása miatt.

A nagymama problémái: Piroska 14 éves, általános iskolás. Apjának a barátjával (Lacival) jár szórakozni. Laci 32 éves, elvált, két gyermeke van. A nagymama szerint Laci „pénzeli” Piroskát, különböző ajándékokat (pl. ruhát) vett neki. Mikor Piroska összeveszett anyjával, Lacihoz ment aludni. A nagymama nagyon fel van háborodva, és nagyon helyteleníti ezt a kapcsolatot. Úgy látja, lánya, Katalin nem tudja kezelni a serdülőkorú Piroskát, illetve a helyzetet.

A családgondozó találkozott az anyával, az apával, majd Piroskával is. Ő javasolta az anyának a családterápiát konfliktusaik megoldására.

A családterápia 2005. novemberétől 2007. márciusáig tartott.

Az első interjúra az anya egyedül érkezett. Katalin 38 éves, könyvelőként dolgozik egy vállalatnál. A szülők 1991-ben kötöttek házasságot. Kálmán 40 éves, gázszerelő. Két gyermekük született: Piroska 14 éves, Jancsi 11 éves. A szülők házassága 1999-ben megromlott, Katalin szerint Kálmán alkoholizmusa miatt. 2001-ben elváltak. Kálmán jelenleg alkalmi munkából él.

Az anya szerint a fő probléma: Piroska. Piroska nem tanul, lóg az iskolából, hazudik anyjának. Az anya nem tartja megfelelőnek Piroska barátait: Lacit sem, de barátnőjét sem, aki nála fiatalabb, és szintén nem fontos neki a tanulás. Piroska és anyja szinte állandóan vitáznak. Az anya elmondja, hogy tehetetlen Piroskával szemben, nem tudja, mit kezdjen vele. Nem meri megbüntetni, mivel Piroska azzal zsarolja, hogy elköltözik az apjához. Aggódik fia miatt is, akinél erősebb dühkitörések jelentkeztek. Jancsi ekkor azt kiabálja, hogy: „megölöm magam!” A szülők kapcsolata a válás előtt nagyon konfliktusos volt, elsősorban Kálmán alkoholizmusa miatt. Előfordult, hogy Kálmán megverte Katalint. Amikor kimondták a válást, az apa a gyerekek előtt kijelentette, hogy öngyilkos lesz, mire a gyerekek hangosan sikítottak.

Az anya vállalja a családterápiát a gyerekekkel együtt.

Az első közös ülésre Katalin beleegyezésével meghívom az apát, Kálmánt is, aki nem zárkózik el a közös találkozástól.

Első ülés: Az első ülésre az anya pontosan érkezett a két gyerekkel. Az apa késve érkezett, alkoholos állapotban.

A „*kinek mi a problémája*” kérdésre Piroska szólal meg elsőként. Zavarja, hogy apja iszik, félti, aggódik miatta, hogy baleset éri.

Az apa Jancsi dühkitöréseit látja a fő problémának. Szerinte Jancsi indulatos, agresszív, „drasztikus” a magatartása. Az apa elkezd támadni Katalin szüleit, akik szerinte a válás okozói. A szülők hangosan vitáznak a gyerekek előtt, az apa helyteleníti, hogy felesége eladta a közösen épített házukat. Rosszalja, hogy helyette egy kocsmával szemben vett házat. Számon kéri Katalint, hogy miért ijesztgeti a gyerekeket.

Jancsi erre elmeséli, hogy anyja többször odahívta az ablakhoz: „Nézd meg, menj oda segíteni! Neked is ilyen élet kell?” – ilyen szavakkal mutatta az anya Jancsinak a földön fekvő részegét. Katalin azzal védekezik, hogy ha Jancsi elindult volna, úgysem engedte volna ki az utcára. (Az anya haragja volt férje alkoholizmusa miatt fokozza a gyerekek fájalmát, árt a kapcsolatoknak, külső és belső konfliktust okoz, mivel az anya nehezen tudja elfogadni, hogy a gyerekek ennyire ragaszkodnak apjukhoz.) Ezek után Jancsi elmondja, hogy fél egyedül elaludni a szobájában, rémálmai vannak, ezért átköltözött anyjához. Szeretné, ha nem lennének dühkitörései.

Az anyának gondot okoz az elveszett bizalom helyreállítása. Nem érti, hogy Piroska mit akar a 32 éves Lacitól, kifejezetten ellenzi, hogy Piroska találkozzon vele. Piroska azzal érvel, hogy barátok, és arról szoktak beszélgetni, hogyan lehetne apját leszoktatni az italtól. Az anya kineveti a lányát, mivel tudja, hogy Laci szintén iszik. Katalin nagyon haragszik amiatt, hogy lányának titkai vannak előtte, és ezeket Lacival beszéli meg, nem pedig vele. Szeretné tudni, hogy a gyerekek mikor, hová, kihez mennek.

Katalinnak Piroska magatartásán kívül az okozza a fő problémát, hogy Kálmán szidja az anyai nagyszülőket a gyerekek előtt.

Ezek után Piroska megkéri meg anyját, hogy ő se szidja az apjukat. Nem szeret elmenni a nagyszülőkhöz sem, akik szintén szidják az apát.

Az ülés alatt látható az anya tehetetlensége. Piroska az, aki mint egy gondoskodó anya, szeretettel beszél az öccséről, jobban el tudja mondani a problémáit, mint anyjuk. Piroska próbálta csendesíteni a szülőket a hangos vita során.

Az ülés végén mind a négyen vállalják, hogy jönnek terápiára.

A család által megfogalmazott problémák:

- Piroska és Laci kapcsolata,
- az anya és Piroska közötti bizalomvesztés,
- Jancsi alvásproblémái, dühkitörései,

- az apa alkoholizmusa,
- a szülők szidalmazása a gyerekek előtt.

Hipotézis az első ülés után: Piroska (az inderpáciens) problémás magatartása a serdülőkorúakra jellemző viselkedés, (lázadás, elfordulás a szülőtől). Ezt a lázadást fokozza a szülők válása, az apa elvesztése miatti gyász. Piroska tüneteinek háttérében a családi rendszer strukturális és működésbeli zavara állhat. A négytagú család három tagúvá vált, a válás utáni struktúra-változás miatt megváltozott a családtagok helye. Piroska a gyermeki alrendszerből a szülői alrendszerbe került, ami nagyon gyakori ilyen helyzetekben. Gyermekként ez nagy teher számára. Az anya a válással elvesztette nemcsak a férjét, hanem a „szülőtársát”, ebből adódik tehetetlensége a szülői szerepben. Jancsi dühkitörései szintén az apa „elvesztésére” utalhatnak. A szülők vitái, szidalmazásai fokozzák a gyermekek lojalitás-konfliktusát: Piroska és Jancsi az anyjukkal élnek együtt. Szerethetik-e azt az apát, aki „pokollá” tette anyjuk életét.

Terápiás cél:

- a szülői szerep erősítése,
- a szülői és gyermeki alrendszerek közötti határ meghúzóása, világossá tétele,
- a kommunikáció javítása,
- a struktúra átalakítása,
- a válás feldolgozóása,
- a családtagok közötti konfliktus oldása.

A szerződés-kötéskor 10 találkozásban egyezünk meg, először 2-3 heti időközönként, majd havi egyszeri időközönként.

Második ülés: Az anya a két gyerekkel érkezett az ülésre. Piroska próbálta telefonon elérni apját, aki azt mondta, hogy dolgozik, azért nem tud jönni.

Aktuális problémákat vetettek fel: melyik középiskolába adják be a jelentkezési lapot. Az anyának nem tetszik Piroska jelenlegi barátnője, aki fiatalabb Piroskánál, így az anya szerint neki kevésbé fontos a tanulás. Ekkor derül ki, hogy Jancsinak is romlott a tanulmányi eredménye. Éjjel nem tud aludni, nappal így nagyon fáradt, nem tud figyelni. Az anya jelzi, hogy próbálkozott Jancsival együtt tanulni, de Jancsi ezt elutasította.

Házi feladat: 5-5 fénykép kiválasztása a családi fényképalbumból. Piroska vállalja, hogy segít Jancsinak a tanulásban.

Harmadik ülés: Kálmán ezen az ülésen sem jelenik meg. Katalinnal, Piroskával és Jancsival újrafogalmazzuk a célokat. Katalinnak legfontosabb a szülői szerepben, feladataiban a segítség, és szeretné, ha javulna a kapcsolata gyermekeivel. Piroskának és Jancsinak a legnehezebb szüleik válása miatt apjuk hiánya. Katalin rosszkedvéen meséli, hogy Piroska engedély nélkül elvette tőle egyik kedves ajándékát, és elajándékozta egy barátnőjének. Engedély nélkül kölcsönveszi anyja ruháit is. Jancsi is engedély nélkül utazott el barátjához a szomszédos faluba, nem szólt anyjának, anyja nem tudta, hová ment napközi után. Katalint nagyon bántja, hogy ennyire semmit sem beszélnek meg vele a gyerekei. A határokról és szabályokról beszélgetünk. Mind a hárman jelzik, hogy nincsenek szabályok. Ki mikor hogyan mehet be a másik családtag szobájába, mikor vehet el onnan bármit. Az anya nem tud, nem mer szólni. Közösen megfogalmazzák a következő szabályt: az anyának szólnak, engedélyt kérnek tőle, ha valamit szeretnének.

Újra felhozza Jancsi alvásproblémáját: nem tud este elaludni, ezért sokáig nézi a televíziót, azon próbál elaludni. Beszélgetünk arról, hogyan lehetne segíteni Jancsinak ebben, milyen filmeket néz, ezek tényleg segítik-e az elalvásban, vagy éppen ezek miatt álmodik rosszat; mit lehetne tenni, hogy korábban el tudjon aludni. Az ülés második felében a családi fényképeket nézegetjük. Kiderül, hogy alig maradt náluk fénykép, szinte az összes képet elvitte az apa a váláskor, arra hivatkozva, hogy ha már nincs családja, legalább azokat nézegethesse.

Negyedik ülés: Jancsi nagyon rosszkedvéen, szomorúan érkezik, majd elsírja magát. Anyja közömbösen néz rá, nem is vigasztalja meg. Ezért arról beszélgetünk, hogyan fejezték ki Katalin családjában az érzelmeiket, hogyan haragudtak, hogyan vigasztalták meg a szülők Katalint, ha bánata volt, illetve hogyan volt ez náluk Kálmánnak az esküvő után. Az anya elmeséli, hogy szülei mindig beküldték a szobájába, neki kellett megvigasztalnia saját magát vagy megnyugtatni magát.

Mivel Jancsi nehezen szólal meg Jancsi, az ülés második felében non-verbális technika segítségével dolgoztunk: Jancsi a szobrász, aki először a jelen, majd a vágyott családi szobrot készíti el.

1. szobor



Nagy változás látható a kapcsolatokban: Piroska és Jancsi nagyon eltávolodtak egymástól, az anya Piroskával van nagyon szoros kapcsolatban, a szoba túlsó felén Jancsi egyedül. Sírva jelzi, hogy kiszorult a családból, Piroska nem megy vele apjukhoz láthatásra, anyja nem engedte el apjával egy kirándulásra. Katalin örül annak, hogy javult a kapcsolata lányával, de zavarja, hogy Jancsi nagyon távol van. Segítségét kér, mit tegyen, hogy ez változzon. Jancsi vágyott szobra: arra vágyik, hogy hármasban jól érezzék magukat.

A félévi bizonyítványról beszélgetve Piroska örömmel újságolja, hogy javított, Jancsi azonban sajnos rontott. Kiderül, hogy az anya nem volt szülői értekezleten: Piroska többet tud Jancsi iskolai helyzetéről, mint az anya.

Házi feladat: 1.) az anya bemegy az iskolába, beszél az osztályfőnökkel; 2.) beszélgetős esték hármasban.

Ötödik ülés: Az anya jelzi, hogy másodállást vállalt, Piroskának többet kell majd felügyelnie Jancsira. Pontosítjuk, hogy Piroska miben ellenőrizheti Jancsit, mint testvér, és melyek azok a területek, ahol az anyának a joga és felelőssége ellenőrizni. Jancsi elpanaszolja vitájukat a számítógépezés miatt. Kiderül, hogy Piroska „uralja” a számítógépet, anyját sem engedi a géphez. Katalin nem tudja elérni, hogy Piroska felkeljen a számítógéptől. Ezt anya-lánya szerepcserében játsszák el. Piroska az anya szerepében elsírja magát, teljesen bizonytalan, nem tudja, mit mondjon, mit tegyen.

Szabályalkotás: ki mikor mennyi ideig ülhet a gépnél; milyen szabadidős foglalkozásra mehetnek el a gyerekek.

Jancsi vívni jár, nem tud versenyre menni, mert nincs diákigazolványa, sportorvoshoz is el kell mennie. Piroska volt hétvégén az apjánál, azt gondolja, hogy Jancsi szólhatott apjuknak, mert egyáltalán nem ivott, mikor ott voltak nála. Sírva mondja el, hogy nagyon rossz volt, mert apja arról beszélt neki, hogy jobb lenne neki meghalni. Piroska nagyon aggódik apja miatt.

Házi feladat: 1.) Piroska vállalja, hogy segít a diákigazolvány pótlásában; 2.) anya intézi a sportorvost; 3.) anya felírja az üzenő-falra, hogy milyen feladatokat adott Jancsinnak.

Hatodik ülés: Jancsi örömmel újságolja, hogy már nem fél, újra egyedül alszik, átrendezte a szobáját. Katalin nagyon aggódik amiatt, hogy egy családi vita után azt mondta Jancsi, hogy megöli őket. Jancsi kijavítja anyját, hogy ő azt mondta, saját magát öli meg.

Feladat: Szerepcsere: anya, mint Jancsi ül a széken.

Az anya megértette, hogy Jancsi azt érezte, nem szeretik. Beszélgetés arról, hogyan szidnak a szülők, hogyan tudná Katalin megnyugtani Jancsit.

Hetedik ülés: Katalin aggódik Piroska miatt, egész héten nincs otthon, nem tudja, hol van.

Szabályok kijelölése: Piroska meddig maradhat ki, hová mehet el.

Piroska elsírja magát, pedig senki nem bántotta. Az anya újra jelzi, hogy nem tud határozott lenni, és nagyon nehéz neki, hogy nem tudja az érzelmeit kifejezni, nem tud vigasztalni sem. Kálmán sokat segített neki ebben.

Nyolcadik ülés: Mindhárman örömmel újságolják, hogy Piroskának és Jancsinnak is jobb lett az év végi bizonyítványa, mint a félévi. Jól sikerült Piroska ballagása, a ballagás napján az apa rokonaival volt közös ebéd, következő nap az anya rokonaival. Piroska jobb viszonyban van az apjával, mióta Kálmán nem iszik hétvégenként, amikor a gyerekek hozzá mennek. Piroskának barátja van, Pisti, Jancsi is jól kijön vele. Pisti megjelenésével anya és lánya között újra felerősödtek a viták – mikor, hol találkozhat Piroska Jancsival. Katalin kéri, hogy erről a témáról mindenképpen beszéljünk. Katalin szomorúan mondja el, rájött arra, hogy a szülei irányítása miatt romlott meg ennyire a férjével való kapcsolata. Ha újratekintné, nem hallgatna rájuk, nem engedné, hogy beleszóljanak a kapcsolatába. Az anya változatlanul igényli a családterápiát, úgy érzi, még szüksége van rá, mert nem tud elég határozott és következetes lenni a gyerekekkel, ami korábban Kálmán szerepe volt a családban. A gyerekek is örömmel jönnek, mert itt meg tudják beszélni az otthoni vitás helyzeteket.

Kilencedik ülés: Tanévkezdés utáni találkozás: Jancsi maga kérte, hogy napközis legyen, mert ott az iskolában jobban tanul. Katalinnak nagyon rosszul esett, hogy Piroska nem ment el vele és Jancsival nyaralni, inkább az apjánál volt. Katalin annyira megharagudott Piroskára, hogy egy hétig nem beszélt vele. Az anyának az is rosszul esett, hogy Jancsi egész nyáron az apjánál volt, alig ment haza anyjához. Jancsi azt válaszolja, hogy jobban szereti az apját. Tisztázzuk, hogy jobban vagy másképp szereti, mi a különbség. Piroskának az a problémája, hogy „csak úgy” elkezd sírni, minden ok nélkül. Később kimondja, hogy még mindig az fáj neki, hogy a szülei elváltak. Mindhárman egyet értenek abban, hogy a következő ülésen a válással foglalkozunk.

Tizedik ülés: Jókedvűen érkeznek, mind a hárman nevetgélnek. Katalin örömmel újságolja, hogy kevesebbet veszekedtek a gyerekek, Piroska egy hónap alatt „csak” egyszer sírt, akkor is a barátja miatt. Voltak az apjuknál, és nem ivott, amíg nála voltak. Jancsi örömmel újságolja, hogy megdicsérték az iskolában, igaz, kapott egy osztályfőnököt is. Panaszodik, hogy otthon anyja és nővére is mindig csak szidja. Piroska meséli el, hogy Jancsi az apjának szokott mindent elmesélni, mert apja nem szidja le semmiért, így mindent el mer neki mondani. Katalin vett egy „zsákot” Jancsinnak, amin tud öklözni, ha nagyon dühös.

Ezen az ülésen a válással foglalkozunk, rajzban.

Feladat: Rajzolják le szimbólumban a családot, amikor együtt voltak négyen, illetve a válás után.

Piroska és Jancsi lelkesen, felszabadultan, jókedvűen rajzolt. Katalin készült el a leggyorsabban. Piroska nagyon hosszasan rajzolt. Jancsi a második rajz készítésekor elkomorodott, „lebénult”, nehezen ment neki a rajzolás. Piroska és Jancsi örömmel mesélnek arról az időszakról, amikor apjuk is velük lakott. Katalin a fájdalmait meséli el. A válás utáni rajzon mind a két gyereknél látható a szomorúság, amiért nem él velük az apjuk. Katalin kimondja, hogy az ő élete nyugodtabb, amióta elváltak. Jancsi újra kijelenti, hogy jobban szereti az apját, mint az anyját. Katalin erre megsértődik, azt válaszolja, hogy ha Jancsi annyira az apjához akar menni, hát menjen. Jancsi erre elbizonytalanodik: ott sem volna jó neki, ott is egyedül volna. Arra vágyik, hogy legyen otthon vele egy szülő. A gyerekek hangsúlyozzák, hogy négyesben az volt nagyon jó, hogy sokkal többet nevettek. Arról beszélgetünk, mi kellene ahhoz, hogy több nevetés legyen most a családjukban.

Házi feladat: anya közös programot szervez Piroskával és Jancsival.

A szerződésalkotáskor 10 ülésben egyeztünk meg. Mivel a család kéri, hogy folytatódjon a családterápia, újabb 3 találkozásra szerződünk.

Tizenegyedik ülés: Katalin örömmel újságolja, hogy mindkét gyerek iskolai eredménye javult. Jancsi jobban tanul, amióta napközis. Piroska miatt kezdetben aggódott, hogy nem fogja megállni a helyét a középiskolában, de az első félév jól alakult.

Piroska megbízhatóbb, sokat komolyodott, jól meg tudják beszélni a problémákat. Piroska és Jancsi is kevesebbet vitáznak. Az előző ülésen rajzolt képek alapján beszélgetünk arról, hogy mi volt jó és mi volt rossz, amikor négyen voltak, illetve most, amikor hárman vannak.

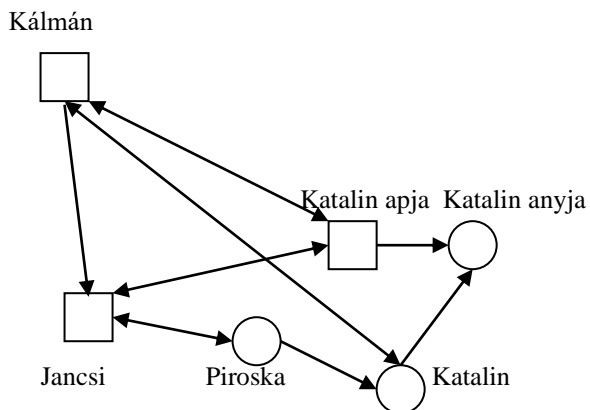
Katalin kezdi elfogadni, hogy a gyerekek szeretik apjukat, fontos nekik, hogy találkozhassanak vele. Piroska és Jancsi megértették, hogy mint gyerekek, ők csak a pozitívumra emlékeznek abból az időből, amikor mind a négyen együtt laktak, anyjuk viszont sok fájdalmat élt át ebben az időszakban. Elfogadják, hogy szüleik már nem fognak újra együtt élni.

Házi feladat: Egy-egy hétvégére közös programot találnak ki, ahol vidáman tudnak hármasban együtt lenni.

Tizenkettedik ülés: Piroska rosszkedvűen érkezik, nem érti, miért nem beszél vele az anyja. Ha Katalin megbántódik, nem tudja kimondani, megbeszélni a problémát a gyerekekkel. Az anyai nagyszülőkkel voltak közös kiránduláson, közben Kálmán telefonált a gyerekeknek. Újra előjött a probléma, hogy Katalin apja nagyon csúnyán beszél az unokákkal is, szidja az apjukat, de a gyerekeket az is nagyon bántja, amikor az anyjukat szidja le előttük. Az anyja először apját védi a gyerekeivel szemben.

Feladat: családi kapcsolatok térképe: ki kivel van jó kapcsolatban, illetve konfliktusban.

Katalin rajza: ki merre néz, kivel van konfliktusban (→ pozitív kapcsolat, ↔ konfliktus)



Katalin első pozitív kapcsolata az anyja felé irányul, nem a gyerekei felé. Jancsi eléggé kiszorult a családból: csupán az apjával van egyedül pozitív kapcsolata. Anyja szerint a nagypapával és a testvérével is konfliktusban van. Piroska helyesbít, hogy ez nem igaz, ő jó kapcsolatban van az öccsével. Katalin megérti, hogy apja kijelentései mennyi fájdalmat okoznak a gyerekeinek.

Házi feladat: 1.) Katalin beszél a szüleiével, hogy ne szidják a gyerekeket, se a szülőket a gyerekek jelenlétében; 2.) Piroska és Jancsi beszélnek az apjukkal, hogy ő se szidja a nagyszülőket gyerekei jelenlétében.

Tizenharmadik (záró) ülés: Mindhárman jókedvűen érkeznek. Az iskolában és otthon is nyugalom van, a gyerekek is kevesebbet vitáznak. Katalin már nem haragszik, amikor Jancsinak hiányzik az apja, és hét közben is engedi, hogy elmenjen hozzá. Úgy érzi, megerősödött, tud határozott lenni. Megtanulta kimondani, ha valami nem tetszik neki, és már nem alkalmazza a korábbi megoldási mintát, hogy megsértődik és nem szól a gyerekekhez. Próbál odafigyelni, hogy a gyerekek is merjék elmondani, ha bajuk van. Többet törődik velük. Jancsi is jobban érzi magát otthon. Változatlanul nagyon ragaszkodik apjához, hiányzik neki a családban egy felnőtt férfi. El tudja fogadni, hogy az anyjának új társa legyen. Piroska nagyon szépen megfogalmazza, hogy ha már nem élhetnek négyen együtt, lehet hárman is szépen. Már nem aggódik annyit az apja miatt. Mint gyerek nem vállalhatja fel apja italozásának a felelősségét. Megtanulta, hogy fontos bizonyos szabályokat betartania, mert akkor nincs annyi vita.

Összegzés: A családterápiában háromtagú család vett részt: anya két gyermekével. A nagyobbik lány, Piroska volt az indispáciens magatartási problémái miatt. Az eset azért is tanulságos, mert típusosnak mondható.

Prevenió: Ha valaki egy problémás fiatallal találkozik (pl. iskolai deviáns viselkedés), fontos minél hamarabb bevonni a szülőt, a családot is, hogy a rendszer változni tudjon. A problémás magatartás vagy a pszichoszomatikus tünet azt jelzi, hogy valamilyen zavar keletkezett a családi rendszerben, és változásra van szükség. Mivel ezek a problémák a családban keletkeznek, eredményesebb a terápia, ha az egész család részt tud venni benne.

A terápia során alkalmazott technikák: Különösen gyerekes, illetve „zajos-veszekedős” családok esetében sokat segít a non-verbális technikák alkalmazása (szobor, rajz, gyurma, fényképek). Ezalatt megtanulnak csendben dolgozni, majd egymást meghallgatni. A házi feladatok segítik a családot a gyakorlásban. A feladatok révén a családterapeuta egy kicsit „belép” a család otthonába, mígnem a krízisen túljutva a család önállóan is meg tudja oldani a problémákat.

A család életében ebben az időszakban több problémaszint jelentkezt:

- a családtagok egyéni intrapszichés problémái,
- a család már kialakult szerepstruktúrájában és működésében rejlő problémák,
- az aktuális interperszonális konfliktusok,
- a nukleáris család és a rokonság kapcsolatában ható problémák.

A családi életciklus alapján serdülőkorú gyermekes családról van szó. Ez az időszak minden család számára nehéz, hiszen a serdülő szembefordul szüleinek, egészséges fejlődéssel leválik róluk, megtalálja saját identitását.

Ezt a folyamatot nehezítette a szülők válása. A szülők között továbbra is fennálló viszály miatt a gyerekek lojalitáskonfliktusba kerültek: anyjuk haragja miatt nem szerethették apjukat, majd apjuk szenvedését látva anyjukkal fordultak szembe. Fokozta a helyzetet az anyai nagyszülők túlzott irányítása.

A válás miatt egyszülőssé vált családban Katalinra nagyobb feladat hárult, bizonytalanná vált. Piroskát vont be a szülői szerepbe, ami nagy teher volt a 14 éves lánynak.

A családterápia a családot egy egységes rendszernek tekinti, ahol minden családtag hat a másikra, és az egyik tag változása a többi családtagban is elindítja a változást. Nem csak azzal a családtaggal foglalkozik, akinek tünete, problémája van, hanem az egész családdal, mivel a családtagok egymással szoros kapcsolatban állnak, hatnak egymásra. Éppen ezért Piroskával nem egyéni terápia keretében találkoztam, hanem családjával együtt. A terápia folyamán változott az anya, változott Piroska és Janci is, változott a kommunikációjuk, változtak az egymáshoz fűződő kapcsolataik. A konfliktuskezelési minták feldolgozása, illetve gyakorlása révén megtalálták azt a mintát, amelyik mindannyiuk számára elfogadható. A válás előtti időszakot feldolgozva mindhárman fölfedezték benne a jót, az örömeiket, illetve a nehézségeket, fájdalmakat. Ezzel a tapasztalattal gazdagodva tekintettek a család életében felmerült problémákra, és megerősödve meg tudták oldani ezeket.

A terápia során bekövetkezett változások:

- A családon belüli kommunikáció jelentősen javult, megtanultak egymással nyíltan kommunikálni.
- A határok szilárdultak, elkülönültek az alrendszerek. A gyermeki és a szülői alrendszer is erősödött, egészségesebb egyensúly alakult ki. Piroska visszakerült a gyermeki alrendszerbe: átadva a felelősséget a felnőtteknek, megtalálta a helyét a kortársak között.
- Katalin megerősödött szülői szerepében, és „felnőtté válva” határt tudott szabni szüleinek is.
- Az anya segítséget kapott abban, hogy megtanulja kifejezni érzelmeit, illetve „elég jó anyaként” felismerje gyermekei érzelmeit, és szerető elfogadással segítse őket a nehéz helyzetekben.
- A válás miatti veszteség feldolgozása következtében javult a kapcsolat a gyermekek és anyjuk között.
- Az anya a terápia folyamán határozottá vált; képessé vált arra, hogy biztonságos keretet nyújtson Piroskának és Jancsinak. Megtanulta gyermekeit befogadni, elfogadni, és ezzel utat talált hozzájuk.

Wald Krisztina esettanulmányát az MCSE 2008. tavaszi vizsgájára készült esettanulmányok között az egyik legjobbnak és közlésre méltónak értékelte a vizsgabizottság.

Wald Krisztina: A különbözőség, mint érték

Előzetes információk a családról

Iskolai szociális munkásként dolgoztam egy óvodában és egy általános iskolában, ahova többszörösen hátrányos helyzetű, zömében roma gyerekek járnak. Az első osztályba járó Niki furcsa viselkedését az osztályfőnök jelezte felém. A tanulás tekintetében nincs vele probléma, jó képességű, jó felfogású gyermek, azonban rendkívül félős, érzékeny, bizonytalan kislány. Nem barátkozik az osztálytársaival. Napközben szinte semmit nem eszik, nem ebédel, nem uzsonnázik. Niki osztályába 28 gyerek jár, túlnyomó többségükben roma gyerekek. Abban az évben két első osztály indult, és Niki a jobb képességű, jobb magaviseletű, kezelhetőbb gyerekek osztályába került. Az osztályhoz tartozó két tanítónőről (az egyik délelőtt foglalkozott a gyerekekkel, a másik délután) az volt a benyomásom, hogy hozzászórtak a jobb képességű, kezelhető gyerekekhez, és se idejük, se türelmük, sem pedig eszközeik nincsenek ahhoz, hogy a nehezebben szocializálható gyerekekre odafigyeljenek. Ismételt találkozásaink alkalmával ez a benyomásom megerősítést nyert. Amíg Niki családjával dolgoztam, egyszer sem nyílt lehetőség számomra arra, hogy elbeszélgessek a pedagógusokkal a családról, az elől pedig mereven elzárkóztak, hogy a szülőkkel együtt beszéljünk.

Az iskola működési formájára jellemző – bár elvileg integrációs iskolaként működik –, hogy a pedagógusok a szülőkkel való kötelező kapcsolattartási formákon kívül elhatárolódnak a családoktól. Az iskola épületébe a szülők be sem kísérik a gyerekeiket, a kapuban kell elválniuk. A tanítási idő alatt, illetve a napközi végén a szülőknek úgyszintén az iskola kapujában kell várakozniuk gyermekeikre. Ez nagyban megnehezíti a kölcsönös ismerkedést, és lehetőséget ad különböző feltételezések, előítéletek kialakítására és fenntartására mindkét oldalról.

Niki családját ekkor még csak annak köszönhetően ismertem, hogy a család négy gyermeke közül három azokba az intézményekbe járt, ahol dolgoztam. Tudtam, hogy nehéz anyagi körülmények között élő roma családról van szó, fiatal szülőkről, akiknek a negyedik gyermeke Niki iskolába kerülése előtt 5 hónappal született.

Megismerkedés a családdal

A családdal való első találkozás saját otthonukban történt. Az iskolai jelzést közvetítve családlátogatási lehetőséget kértem a szülőktől, hogy információkat gyűjthessek a fölmerült iskolai problémához.

Niki édesanyja, Brigitta 26 éves, átlagos testalkatú nő, koránál idősebbnek, 28-30 évesnek tűnik. Édesapja, Róbert 26 éves, vékony testalkatú, nyugtalan tekintetű. Koránál fiatalabbnak, 24 év körülnek tűnik. Környezetük szerint romák, ők is annak tartják magukat. 8 általános iskolai osztályt végeztek, szakmájuk nincs. 16 éves korukban ismerték meg egymást, 18 éves koruk óta élnek együtt. Négy gyermekük közül Niki, a legnagyobb 7 éves, első osztályos, Márió 5 éves, Brigi 4 éves (utóbbi

kettő óvodába jár), Dzenifer pedig 7 hónapos. Egy szoba-konyhás, félkomfortos lakásban élnek hatan. Melegvíz van a lakásban, a WC a folyosón található. Otthonuk szegényes berendezésű, könyvek, mesekönyvek nincsenek, gyerekjátékok is alig. A szoba egy nagy szekrénnel, két nagyobb ágygal és egy asztallal van berendezve. Az épület maga egy körfolyosós bérház, amelyben zömmel szegény roma családok laknak. A ház lakói közül szinte mindenki ismeri a másikat, gyakran jönnek össze, és anyagilag, lelkiileg is támogatják egymást.

A negyedik gyermek súlyosan fogyatékos, látás-, hallás- és mozgássérült, végtagjai kicsik, szájpada hasadékkal született. Emiatt sem szoptatni, sem cumisüvegből etetni nem lehet, speciális készüléken (PEG) keresztül kell táplálni. Az anya elmondása szerint csak későn, 6 hónapos kora körül vették észre, hogy kislánya rendellenesen fejlődik. Koraszülött volt, és születése után két hónapot töltött kórházban, mert nagyon gyakran „befullad” (az édesanya megfogalmazása), ugyanis a szájpada hasadék nehezíti a légzést, és ilyenkor fennáll a fulladás veszélye. Jelenleg is előfordulnak ilyen fulladásos helyzetek, kb. havi 1-2 alkalommal, így gyakran kell 1-1 hetet kórházban töltenie. Az anya ilyenkor minden nap bemegy hozzá, és a nap nagy részét a kislány mellett tölti. Tudja, hogy alig jut ideje a másik három gyermekre, de nem tehet mást: minden idejét, figyelmét Dzenifer köti le.

Az apa ritkán vesz részt a gyerekek körüli teendőkben. Dolgozik, „igyekszik pénzt teremteni a család számára”. Mivel nyolc általánost végzett, és szakmája sincs, többnyire csak alkalmi munkákat talál. Főleg építkezéseken dolgozik, nehéz fizikai munkát végez. Gyakran megy vidékre, ha szükség van rá. Ilyenkor hetekig nincs otthon.

Az édesanya Nikit szokta a házimunkába bevonni. A kislány főz, vigyáz kisebb testvéreire, sőt gyakran kell foglalkoznia Dzeniferrel is.

Az első beszélgetés alkalmával nem esett ugyan szó Niki iskolai nehézségeiről, azonban világossá vált számomra, hogy a kislány visszahúzódó, félénk viselkedése mögött a család működése, nehézségei, jelenlegi élethelyzete áll.

Felajánlottam a családnak a családterápia lehetőségét, ahol együtt gondolkozhatunk jelenlegi helyzetük megoldásán, a változás lehetőségén. A szülők számára is egyértelmű volt, hogy nehézségeik a család minden tagját érintik, azonban nem tudták miként változtathatnának, könnyíthetnének ezeken. Szívesen fogadták a felajánlott lehetőséget.

A terápia indikációs szempontjai

Az első beszélgetés után a családterápia mellett döntöttem. A család negyedik gyermeke születése óta halmozottan sérült. Érkezése megbontotta az addig működő rendszert, és átalakította a család önmagáról alkotott képét. Mivel a családban fizikailag mindenki egészséges, a szülőknek nehéz elfogadniuk azt a tényt, hogy van egy beteg gyermekük, aki minden bizonnyal élete végéig gondoskodásra szorul. Az ezzel járó kötelezettségek és terhek következtében az egészséges újszülött érkezésével járó örömet is elvesztették. Az volt az érzésem, hogy a szülőkben sok a büntudat és az önvád, hogy miért éppen nekik született „ilyen gyermekük”, miért éppen velük történt ez.

Mint legnagyobb gyermeket, Nikit gyakran bevonja édesanyja a házimunkába, illetve a kisbaba körüli teendőkbe. Niki ezáltal gyakran kikerül a gyermeki alrendszerből, és szülőszerepbe kényszerül, míg az apa alig vesz részt a család életében, vagyis nincs igazán szülőszerepben.

Bár a család tudta, hogy elsősorban Niki iskolai viselkedésével kapcsolatban kerestem meg őket, az első találkozás alkalmával még csak szóba sem került az iskola az aktuálisan legnagyobb probléma mellett, amellyel láthatóan nem tudnak mit kezdeni. A jelenlegi érzelmileg és fizikailag túlterhelt helyzetben a szülők figyelme beszűkült, csak a beteg gyerekekre koncentrált. A család motivációjának egyik fontos összetevője az a belső igény volt (elsősorban az anya részéről), hogy saját terhet letehesse. Az iskola „megrendelése” ugyanakkor külső nyomásként volt jelen. A szülők érzékelték, hogy Nikinek nehézségei vannak az iskolában, azonban a megoldási lehetőségekről nem volt valódi elképzelésük. Az anya úgy akarta rendezni a konfliktust, hogy megveri a tanítónőt. Ugyanakkor szerettek volna megoldást találni az iskolai problémára is, hiszen fontosnak tartották, hogy Niki jól érezze magát, tehát ebben a külső, „megrendelésre” kialakult helyzetben a szülőknek belső igényük volt a változtatásra, együttműködésre.

Az anya már az első beszélgetés alkalmával elismerte, hogy nem jut elég ideje iskolás és óvodás gyermekeire, és tudta, hogy ezt a gyermekek is nehezen viselik. Ugyanakkor tanácstalan volt a változtatás mikéntjét illetően.

A motiválásban az elfogadó attitűd is szerepet játszott, amellyel a család életébe beléptem. Tapasztalataim szerint a szegénykultúrában élő családok, függetlenül attól, hogy romák vagy nem romák, nyitottan és örömmel fordulnak azok felé a lehetőségek felé, ahol terheiket letehetik. Általában az a tapasztalatuk, hogy megkülönböztetik őket, mert szegények, mert romák, mert másképp öltöznek, alacsonyabb az iskolai végzettségük, másképp fejezik ki magukat stb. Ha ebben a közegben valaki, aki nem az ő világukból való, természetesen és közvetlenül próbál kapcsolódni hozzájuk, nagyon nagy jelentőséggel bír a számukra, hiszen többnyire csak egymás között élnek át hasonló nyitottságot. Ilyenkor bizalom ébred bennük, amely fontos alapja a tartós együttműködésnek, a közös munkának.

A kezdeti kapcsolat kialakításában tehát fontos szerepe volt az elvárásoktól és követelésektől mentes, megértő odafordulásnak. Ez is jelentős szerepet játszott a motiválásban. Végül pedig nagy segítség volt a motiválásban az óvodai közeg, ahova a család négy gyereke közül három járt. A gyerekek óvónője jó kapcsolatban állt mind a gyerekekkel, mind az anyával. Gyakran beszélgettek a család nehézségeiről, illetve ezek hatásáról az óvodás gyerekekre (pl. sírás, nyugtalanság). Ismerve a családi hátteret, az óvoda igyekezett tolerálni azt is, ha a gyerekek késve érkeztek vagy valamilyen óvodai felszerelésük hiányzott. Ezt az anya hálással fogadta, és fokozatosan bizalmasabb, együttműködőbb lett. Mivel az óvodában is dolgoztam, nem voltam az anya és a gyerekek számára ismeretlen, tehát az óvodával, illetve az óvónővel való jó kapcsolatuknak is köszönhettem, hogy elfogadták a velem való együttműködést.

A terápiában résztvevő szakemberek, a terápiás tér

A családterápiát egyedül vállaltam, rendszeres külső szupervízió mellett. A szupervízió havi rendszerességgel vettem részt. Az ülések másfél órák voltak, szünet nélkül.

Iskolai szociális munkásként a Pedagógiai Szolgáltató Központban volt a státuszom, de helyileg az óvodában és az iskolában dolgoztam. A Szolgáltató Központba ügyfeleket nem vihettem, ez külön kérés is volt az intézményvezető részéről. Így a terápia helyszínéül két lehetőség kínálkozott: az óvoda vagy az iskola épülete. Ebből adódóan a helyiség nem rendelkezett a családterápiához szükséges eszközökkel. Kevésbé hierarchikus szemléletének köszönhetően az óvoda mellett döntöttem. Ez az intézmény sokkal nyitottabbnak és fogékonyabbnak bizonyult a saját nézőpontján kívüli, más nézőpontok és megközelítések, illetve a segítő szakma szemléletének a megismerésére is: az itt dolgozó pedagógusok rendszeresebben találkoztak és beszélgettek a szülőkkel, ezért elfogadóbban viszonyultak a roma emberekhez. Az édesanya is szívesebben jött az óvodába beszélgetni, mint az általános iskolába.

A terápiára kiválasztott szobában egy hosszú, L alakú kanapé és két fotel, valamint egy kis asztal állt. Az egyik falon nagy tükör, előtte két kicsi asztal négy székkal, óvodás gyerekek számára. Az asztalon papír, rajzeszközök.

Első ülés: A család a megbeszélte időben, pontosan érkezik. Mind a hatan megjelennek. Elsőnek az édesanya ül le a kanapéra, karjában Dzseniferrel. A kisbaba alszik, a beszélgetés alatt sem ébred fel. Niki egészen szorosan az anyja mellé ül, Brigitta Niki mellé, Márió pedig anyja jobb oldalán foglal helyet. Az apa és én a fotelokban ülünk.

A keretek megbeszélése után az első találkozás alkalmával megkezdett beszélgetést folytatjuk. Niki iskolai nehézségeiről akkor nem esett szó, ezúttal azonban az édesanya elmondja, hogy gyermeke sokat panaszkodik az iskolára, a társaira, a tanítónőre. A panaszkodás szinte mindennapos, reggel nem akar iskolába menni, és mostanában iskola után sírva meséli, hogy milyen rosszul érezte magát aznap. Az anya haragszik az iskolára, fontolja, hogy a kislányt egy időre otthon tartja vagy másik iskolába iratja. Egyszer már beszélt a tanítónővel, de a helyzet mit sem változott.

Nikit kérdezem, hogy szerinte milyen az iskola, milyenek a gyerekek, hogy érzi magát ott. Egy ideig illedelmesen ül, fejét lehajtva hallgat. Testvérei hozzá hasonlóan csendesen és illedelmesen ülnek, az apa a fotelban hátradőlve nézi leányát. Az anya nógatja, biztatja: „Most legyen nagy a szád! Nyugodtan elmondhatod, amiket otthon nekem elmondtál.” A kislány már kicsit mosolyog, szemmel láthatóan örül, hogy vele foglalkoznak, rá figyelnek. Először halkabban, rövid mondatokban, majd egyre élénkebben gesztikulálva beszél. Szerinte a tanítónő nem szereti őt, mert elveszi, és más gyerekek adja a vonalzóját (az osztályban sok a szegény, hiányos felszereléssel rendelkező gyerek), és hiába szól neki, nem adja vissza. Akkor sem áll mellé, ha a többiek bántják, nem védi meg velük szemben. Mást igen, de őt nem. A gyerekek sem szeretik, nyafkának tartják, nincs barátja. Néha játszanak vele a lányok, ő is velük, de a következő napon már nem akarnak vele játszani. Nem tudja, miért. Ezért rosszul érzi magát az iskolában, nem szeret oda járni.

Arra a kérdésre, hogy miért nem eszik az iskolában, Niki azt válaszolja, hogy nem ízlik neki az iskolai étel. Édesanyja ezért minden nap csomagol neki uzsonnát, ám az is mikor elfogy, mikor nem. Az anya szerint Niki elosztogatja a csomagolt ételt. Niki erre azt mondja, hogy elkéri tőle, ő meg úgysem éhes, hát odaadja. Kérdésemre, hogy otthon van-e étvágya Nikinek, az egész család bizonygatja, hogy otthon rengeteget eszik. A kisebb testvérek kiabálva mondják, hogy elveszi tőlük az édességet. Az apa is elégedetten nyugtázza, hogy otthon jó a gyerek étvágya.

Saját elmondása szerint az anya napról napra nagyobb aggodalommal kérdezi meg Nikit, hogy mi volt az iskolában, mert nem akarja, hogy a lányát bántsák. Bizonygatja, hogy mindent megtesz a gyermekeiért. „Az én gyerekeimet ne bántsa senki!” – jelenti ki harciasan. Ezen a ponton az apa is bekapcsolódik a beszélgetésbe: egyetértően bólogat, arcára kiül a keserűség. Sok rossz tapasztalata van arról, hogy mennyire nem fogadják el őket a „magyar” emberek, azért, mert cigány. Munkát is nehezen talál, mert amint meglátják, elküldik a munkahelyről, hiába, hogy fiatal. Így aztán alkalmi munkákat végez feketén, amit viszont gyakran nem fizetnek ki. Azonban sokkal többet tud keresni feketén, mint bejelentett munkával. „Sokat kell talpalni a munka után” – panaszkodik, és a „magyar” emberek hozzáállásából is nagyon elege van. De kell a pénz, veti közbe az anya, nemcsak azért mert négy gyerek van, hanem azért is, mert a negyedik beteg.

A kérdésre, hogy milyen nehézségeik adódnak ebből a helyzetből, az anya elmondja, hogy amióta Dzseni megszületett, teljesen átalakult a család élete. Neki minden gondolata a beteg kislány körül forog, mert új ez a helyzet, és a betegséggel járó feladatokat is meg kell tanulnia. Tudja, hogy a többi gyerekének rossz, hogy velük nem tud foglalkozni, féltékenyek is. Niki most került iskolába, pedig szívesen maradt volna még az óvodában. Ugyanakkor Dzseni többet volt kórházban, mint odahaza, és úgy tapasztalja, hogy még mindig jobban szereti azokat a nővéreket, akik a születése után minden nap gondozták, mint őt. A kisbaba bármikor „befulladhat”, amitől nagyon fél, ezért senkire sem meri rábízni, mindenhova magával viszi.

Az apa elmondja, hogy számára is nehéz ez a helyzet. Kezdetben ő is sokat járt be a kórházba. „Az apját is jobban megismeri, mint engem, gyakrabban mosolyog rá” – veti közbe az anya, míg őt nem képes a nővérektől megkülönböztetni. Amikor aztán a kisbaba állapota stabilizálódott, az apa elkezdett lehetőleg minél több munkát vállalni, mert speciális eszközökre van szükség a táplálásához, hetente kétszer gyógytornára kell vinni, és műtétek sora vár rá. Az orvosok szerint jó esetben is csak pár évet fog élni.

Niki elmondja, hogy rossz neki, hogy napközben az iskolában kell lennie, szívesebben maradna otthon anyjával, hogy segítsen neki. Az anya megerősíti, hogy Niki tényleg sokat segít. Már főzni is tud, ami természetes, hiszen ő is tudott 7 éves korában; bevásárol, vigyáz a kisebb testvéreire, Dzsenifert is rá lehet bízni rövidebb időre.

Márió meséli, hogy Nikivel sokat verekednek, de ő, Márió az erősebb. Ha egyedül maradnak otthon, játszani vagy fogócskázni szoktak a lakásban.

A házban sok cigány lakik, ismerik egymást, van, akivel jóban vannak, ránéznek egymás gyerekeire, meséli az anya. Esténként a körfolyosóra szoktak kiülni. A gyerekek tudják, ha bármi baj van, kiszaladhatnak hozzájuk.

Az apát arra kérem, mondja el, hogyan, mikor tud együtt lenni a gyerekeivel. Beismeri, hogy keveset van otthon, hét közben szinte egyáltalán nem, inkább hétvégén. Olyankor általában játszik a gyerekeivel, főként birkóznak. De fegyelmezi is őket, különösen Máriót, mert ő nem hallgat az anyjára.

A gyerekekkel kapcsolatos teendőket az anya végzi, ő beszél az orvosokkal, az óvónőkkel, tanítónőkkel, a lakással kapcsolatos ügyeket is ő intézi, és természetesen vezeti a háztartást. „Cigányoknál ez természetes – mondja az anya –. Nálunk ez a szokás.”

Robi sokat van távol, gyakran vidéken dolgozik, emiatt hetekig nem látják. Mostanában nagyon sokat veszekednek is, bár a hangos szóváltás eddig is előfordult közöttük. Sokat kell foglalkozni Dzseniferrel, éjszaka is figyelni kell rá, és a kórházi vizsgálatok is stresszel járnak. Emiatt az anya szinte mindig kimerültnek érzi magát.

Arra a kérdésre, hogy ki milyen változást szeretne elérni, először az anya válaszol. Szeretné, ha több ideje jutna pihenésre, jó volna, ha Dzsenit már nem kellene többet kórházba vinni, és kicsit megnyugodhatna. Szeretne a gyerekeire megfelelő módon odafigyelni. Az apa egyetért vele, ő is szeretné, ha Dzseninek minél kevesebb kórházi beavatkozásra lenne szüksége. A gyerekek közül Niki azt válaszolja, hogy szeretne barátokat az iskolában. Mária és Brigi azt szeretnék, ha Dzsenifer egészséges lenne.

Visszajelzem a szülőknek, hogy úgy érzem, Dzsenifer érkezése felborította a család addigi működését, ezért nagyon fontos, hogy Dzsenifer helyét megtalálják a családban, és kialakítsák újfajta működési rendjüket; Niki iskolai kudarca is ezt sürgeti.

Hipotézisek a család problémájáról

1. A Dzsenifer születésével kialakuló helyzet felkészületlenül érte a szülőket. A kislány betegségéért mindketten önmagukat vádolják. Sok bennük a félelem, a szorongás, hiszen minden körülményre gondoskodás ellenére sem biztos, hogy a kisbaba életben marad. Büntudatot éreznek amiatt, hogy nehezen fogadnak el egy ennyire sérült gyereket, hogy nem teljesen érzik a családhoz tartozónak. Az apa valójában nincs jelen, lazán kapcsolódik a családhoz. Tapasztalataim szerint ez a fajta apai működés általánosan jellemző azokra a családokra, akik a szegénykultúrában élnek, függetlenül attól, hogy roma családról van szó. Ugyanakkor, mivel ez egy egész társadalmi rétegre jellemző minta, nehezen megváltoztatható. Tehát nemcsak a folyamatos munkakeresés illetve munkavégzés, hanem ez a társadalmi minta is szerepet játszik abban, hogy az apa távol tartja magát az otthoni valóságtól.

2. Az apa kivonódásával az anya Nikit vonta be a szülői feladatok ellátásába. Niki az anyával együtt gondoskodik testvéreiről. Anya és lánya nagyon közel állnak egymáshoz, de az anya hol támaszkodik Nikire és bevonja őt a felnőtt gondozó (és társ) szerepébe, hol pedig kontrollálni akarja. Ha a szülői páros kapcsolata valamilyen okból problémássá válik, a párosba egy harmadik személy (általában a gyermek) lép, és közvetítőként vagy támogatóként működik a szülői alrendszerben. Niki támogatja édesanyját azáltal, hogy az anya megoszthatja vele terheit, hiszen az apa nem nyújt megfelelő érzelmi támaszt ebben a helyzetben az anya számára. Niki támogató szerepének köszönhetően csökken az anya szorongása, feszültségei részben levezetődnek. Ugyanakkor ez szövetséget, koalíciót teremt anya és lánya között, amely megerősíti az apa kívülállását, az anya szorongásai, feszültségei pedig Nikiben sűrűsödnek.

A triád kialakulását elősegíti a családban működő erős szokás- és normarendszer is, a férfi, illetve női szerepekre jellemző minták, amelyek egyben egy adott társadalmi réteget jellemeznek. A szülői párosnak más-más szerepe és feladata van a gyerekevelésben.

Niki iskolai viselkedése – a tünet – jelzi a megbomlott egyensúlyt, azt, hogy nem az életkorának megfelelő feladatai vannak. Ez ugyanakkor annak a lehetőségét is megteremti, hogy az anya gyerekként foglalkozzon vele, figyeljen rá. Az iskolai étkezés elhanyagolása lehetőséget teremt arra, hogy Niki szorosan anyja közelében maradjon, sőt az anya igényeit szolgálja, ugyanis, ha a kislány otthon van, többet tud segíteni a házimunkában. Ezt a helyzetet az anyának a gyermek iránti túlféltése is fokozza. Roma asszonyként ugyanakkor a „magyarokkal” szembeni tapasztalatai is közrejátszanak abban, hogy Nikit félti, és nagyobb biztonságban érzi őt maga mellett.

3. A szülőknek belső, személyes nehézségeik vannak roma identitásukkal kapcsolatban. Negatív tapasztalataik erősen meghatározzák Niki beilleszkedését az új közösségbe, hiszen szüleinek is folyamatos, mindennapi küzdelmet jelent a „magyar” társadalomba való beilleszkedés. Meglátásom szerint tehát Dzsenifer „beintegrálása” a családba párhuzamos azzal a problémával, ahogyan egy külsőbb körben Niki integrálódik egy új iskolai közösségbe, illetve, ahogyan egy még tágabb körben Brigitta és Róbert küzd saját integrálódásáért a „magyar” társadalomba.

A roma kultúra és a szegénykultúra sajátosságai, ezek összekapcsolódása és jelentősége a terápiában

A roma családoknál a nő a család motorja, az összetartó erő. Ebből következően nagyon sokféle feladatot lát el: a gyerekevelés, a gyerekek körüli teendők, a háztartás, valamint a különböző hivatalos intézményekkel való kapcsolattartás mind-mind alapvetően a nő feladata. A családfenntartó szerep is az övé, az ő dolga gondoskodni a mindennapi éleletről, a családtagok fizikai szükségleteinek ellátásáról. A női szerephez szorosan hozzátartozik a különböző házimunkák nagyon korai elsajátítása. (Ezért természetes például számukra az, hogy Niki 7 évesen már tud főzni.) A korai gyerekvállalás elismerést és rangot jelent számukra a közösségben, a tágabb családban. A gyerek nagy érték: egy roma nő nőként is többet ér, ha már van gyereke. Következésképpen szegény, ha valaki beteg gyereket hoz a világra.

A férfi kevésbé van jelen a család életében, ám ez elfogadott és természetes. Nagyobb szabadsággal rendelkezik, az a pénz, amit megkeres, az övé. Saját belátása szerint költheti akkor is, ha már van családja. Pusztán attól, hogy férfinak született, több mindent megtehet. Nem köteles például a gyerekeivel foglalkozni, és nem ér kevesebbet, mint férfi, ha ezt nem megfelelő mértékben teszi.

Niki családja az ősi roma családi szerepeken, hagyományokon kívül a szegénykultúra szokásait, jegyeit is magán viseli. Itt elsősorban az a lényeges, hogy legyen mit enni másnap, és az ehhez szükséges életrevalóság mindennél előbbre való. Nincs értéke és jelentősége az iskolában elsajátítható, tanulással megszerzhető tudásnak, mert ez a jelenben nehezen megfogható, csak hosszú távon válik használhatóvá. Itt egészen másfajta tudásra van szükség, amit viszont a „külvilág” nem értékel. Ebben a közegben az alapvető fizikai szükségletek kielégítése az elsődleges és alapvető szempont, az önfenntartás a legfőbb cél. A szegénykultúrában élő családokra még inkább jellemző, hogy az egész család fizikai eltartása a nő feladata. A férfiak még kevésbé kapcsolódnak a családhoz, mint egy hagyományos roma család esetében. Gyakran előfordul, hogy nem is élnek együtt a családdal, általában azért, mert a megélhetésért harcolva bűnözésbe keverednek.

Mindkét kultúrára jellemző, hogy az együttélést házasságnak tekintik, hivatalos házasságkötés nélkül is.

Tapasztalatom szerint a két kultúra jellegzetességei mára már összekeveredtek, mindkettő átvett bizonyos elemeket a másiktól, tiszta formájukban gyakorlatilag nincsenek jelen a nagyvárosokban.

Szegénynek és romának lenni egy olyan speciális helyzet, amelynek köszönhetően a benne élők jóval érzékenyebben reagálnak a kívülről érkező viszonyulásokra. Erősebb védekező mechanizmusokat használnak, elutasítóbbak, hamarabb lesznek indulatosak, mert úgy érzik, elsősorban azért nem tudnak bizonyos területeken érvényesülni, mert romák. Úgy érzik, a származásuk miatt megkülönböztetik őket, ezért rengeteg indulat gyülemlik föl bennük, és minden feljük irányuló megnyilvánulás mögött ezt az okot sejtik. A „magyar” környezetet többnyire ellenségesnek élik meg. A „magyar” emberek fejében pedig többnyire összekapcsolódik a cigányság és a szegénység fogalma, így a szegénykultúra jegyeit, beleértve a bűnözést is, a roma emberekhez kötik.

Niki családjában a „magyar” fogalma szintén ellenséges, elutasító képpel asszociálódik, amelyhez képest úgy érzik, kevesebbet érnek. Egyszerre küzdenek saját kisebbségi érzésükkel, és azzal a nem teljesen alaptalan feltételezéssel, hogy lenézik őket. Óvatosak és zárkóztak a „magyar” emberekkel szemben, mert azt tapasztalják, hogy ami számukra érték, azt a „külvilág” nemhogy nem értékeli, hanem egyenesen elítélendőnek tartja.

Az óvoda elfogadóbb, játékos, kevésbé merev szabályokkal működő közegében mind a roma gyerekek, mind a szülők viszonylag könnyebben fel tudtak oldódni. Valószínűleg ez az oka annak, hogy Niki szívesebben maradt volna még az óvodában. A biztonságosabb, elfogadóbb, védett közegben jobban érezte magát.

Az iskola elvárásai jóval merevebbek és korlátozóak, alapvetően a középosztály értékrendjét közvetítik és tartják helyesnek. Az oktatási rendszer működése szintén nem teszi lehetővé a különbségek értéké minősítését. Egy „külvilágról jött” kislánynak éppen ezért nehezebb beilleszkednie. Ebből a helyzetből könnyen generálódik feszültség, amely egy már eleve fennálló konfliktusforráson alapszik.

Niki esetében néhány hónap elég volt ahhoz, hogy egy nehezen kezelhető helyzet alakuljon ki. Együttműködés és közös gondolkodás helyett a tanítónők sajnálatos módon a kislány rövid időn belüli átalakítását, majd a többségi társadalmi normába és értékrendbe való mielőbbi beillesztését tekintették feladatuknak.

A terápiás folyamatban mindezeket az összetevőket is figyelembe kellett vennem, ugyanis meghatározó elemei voltak a folyamatnak, vagyis hatottak egymásra. A terápia közösen megfogalmazott feladata tehát az volt, hogy reális célokat fölállítva könnyítsünk a jelenlegi élethelyzeten.

Alkalmazott családterápiás elméletek

A munka során a milánói modell volt meghatározó számomra, amely a terapeutát és a családot egyaránt egy tágabb rendszer részeként szemléli. A közös munka során a terapeuta gondolkodásmódja, érzésvilága, felfogásmódja, múltbeli tapasztalatai és a családban létező azonos tényezők (gondolkodásmód, érzésvilág) kölcsönhatásba kerülnek egymással. A családi alrendszerek, határok, szövetségek, valamint interakciós minták vizsgálatánál a strukturális irányzat fogalmi keretét használtam. A strukturális családterápia elveinek megfelelően feltételeztem, hogy ha egy családi alrendszer szerkezete megváltozik, a családtagok helyzete is annak megfelelően változik. A milánói iskola további lényeges gondolatai, a hipotéziskészítés, a cirkularitás illetve neutralitás szintén hatottak munkámra.

Terápiás cél

Dzsenifer születése változást hozott a családba, felborította addigi működését. A család tagjai közös igényként fogalmazták meg, hogy szeretnének olyan egyensúlyi helyzetet teremteni, amelyben mindenkinek megvan a saját helye és szerepe.

Terápiás terv

1. Az érzelmek felszabadítása (Dzsenifer elfogadásával kapcsolatban);
2. Az alrendszerek közötti határok tisztázása;
3. Az anya és lánya közötti erős szövetség, koalíció helyett (melyből az apa kiszorul) a családtagok közötti egészséges szövetség megkötése.

Szerződés-kötés

Arra szerződünk, hogy a terápia során megfogalmazzuk a családra vonatkozó új működési rendszer alapszabályait, melyben a családtagok életkorából és élethelyzetéből fakadó személyes szükségletek is helyet kapnak. Megállapodunk, hogy kétéves időközönként még kilenc alkalommal fogunk találkozni.

Az alábbiakban azokat az üléseket foglalom össze és emelem ki, amelyek a családterápiás folyamat szempontjából jelentősek voltak.

Harmadik ülés: Az apa dolgozik, emiatt nem tud részt venni. Az anya pontosan érkezik Dzseniferrel és Nikivel. A kis Brigi és Márió az óvodai csoportban maradtak. Niki először a fotelba ül, ahova apja szokott ülni. Kis idő elteltével elkezd rajzolni, de nem folytatja a két héttel ezelőtt megkezdett rajzát. Később kiszalad az óvodai csoportba, testvéreirez.

Az anya elmondja, hogy férjével együtt kétszer beszélgettek Nikivel közösen a kislány iskolai helyzetéről. Az apa arra bízta Nikit, hogy legyen bátrabb az osztályban, és az anya is ehhez kapcsolódott. Brigitta elmondja, hogy Robival sokat veszekednek, de ez régebben is előfordult. Brigi már nem akart gyereket, de később vette észre, hogy terhes. Úgy érzi, az, hogy beteg gyerekek született, inkább az ő felelőssége. Nem járt vizsgálatokra, mindössze kétszer volt ultrahangon. Úgy gondolta, három gyerek után tisztában van már a terhesség menetével. A szülés után nem tudott Dzsenivel lenni, mert a kislány két hónapig kórházban volt. Mostanra viszont nagyon közel került hozzá, sokat szenvedett vele, küszködött, aggódott érte. Ezt többször elismétli az ülés alatt, érzésem szerint elsősorban önmagának.

Megerősítem, hogy mennyire tiszteltem a megoldásra irányuló erőfeszítéseit, a terhek viselésében való kitartását, türelmét, elszántságát.

Negyedik ülés: Az apa ezúttal sem tud jelen lenni, mert dolgozik. Az anya Dzszenifferrel jön, aki végig csendesen figyel az ülés alatt. Niki napköziben van, ami most először fordult elő, anyja ugyanis korábban nem hagyta ott délutánra az iskolában. Az anya elmondása szerint a tanítónő kérte, hogy Niki gyakorlás végett az iskolában maradjon. Az óvodás gyerekek szintén az óvodai csoportban maradtak. Ezen az ülésen az anya sokat beszél a saját felelősségéről Dzszenifferrel kapcsolatban. Büntudatot érez, mert elhanyagolta a vizsgálatokat, mert sokszor teher neki a kislány, és bizonytalan abban, hogy milyen anyja.

Visszajelzem, hogy megértem és elfogadom az érzéseit, ám ugyanakkor fontosnak tartom az apa szerepét, kettőjük közös erőfeszítését.

Ötödik ülés: A család pontosan érkezik, öten jelennek meg. Dzszenifferre a szomszéd vigyáz a beszélgetés ideje alatt. Ezen az ülésen családi genogrammmal készült.

Brigitta, az édesanya oláh cigány családból származik. Négy bátyja van, Borsod megyében születtek. Brigitta 17 éves koráig élt ott. A család a mai napig nagyon erősen őrzi bizonyos cigány hagyományokat, ő azonban ma már nem mindennel ért egyet. Szülei régóta külön élnek. Édesanyjával tartja a kapcsolatot, de vele sincs jóban. Nem tetszik neki, ahogy az anyja él. Őt már gyerekkorában is az anyai nagymamája nevelte, mert az édesanyja „sokat járt az éjszakába”, nem törődött velük. Brigitta jól érezte magát a nagymamájánál. Ott nyugalom volt, tudott iskolába járni, sokat beszélgettek, szerette őt. Mióta megszülettek a gyerekek, édesanyja gyakran meglátogatja. Főleg az unokáira kíváncsi. Azonban sokszor összevesznek párja, Robi miatt. Robi és Brigitta édesanyja nincsenek jóban, sohasem kedvelték egymást. Brigi anyja már régóta cukorbeteg. Pesten nincs állandó lakása, aktuális élettársánál lakik. Amikor nincs hova mennie, Brigittát keresi fel. A család gyakran támogatja anyagilag is az anya édesanyját. Robi ezt nehezen viseli.

Robi nem oláh cigány családból származik, ő „rumungró” (romungró). A rumungrók olyan magyar cigányok, akik már nem őrzik hagyományait. Részben asszimilálódtak, így közelebb állnak a többségi társadalom norma és értékrendszeréhez. A Brigitta édesanyja és Robi közötti konfliktus fő oka, hogy Robi nem oláh cigány. Az oláh cigányok egyik fontos hagyománya ugyanis, hogy csak egymás között házasodnak. Brigi megtörte ezt a hagyományt, amikor 17 éves korában megszökött Robival otthonról, és Budapestre költöztek. Brigitta családjáért bosszúból levágta a lány derékig érő haját, ami egyet jelent azzal, hogy tisztességtelen, romlott erkölcsű. Azóta vállig érő haját hord. Robi szülei vidéken laknak, szintén Borsod megyében. Három testvére van: két lány és egy fiú. Robi a legfiatalabb közülük. A szülők együtt élnek. Robi és Brigitta gyerekei gyakran töltik náluk a nyári szünetet, mert családi házban laknak. Brigitta nem szeret Robi szüleinél lenni, mert a szülők gyakran veszekednek.

Mindketten megfogalmazzák, hogy csak magukra számíthatnak, esetleg Robi szüleitől kapnak némi támogatást.

Robi nehezen, nem szívesen beszél családjáról, mert sok szomorú emléke van a családjával kapcsolatban.

Visszajelzem számukra, hogy úgy érzem, a mai beszélgetésünkben nagyon fontos dolgok hangzottak el. Az, hogy honnan jöttek, milyen mintákat hoztak magukkal, nagyban meghatározza a saját identitásukhoz való viszonyulásukat. Közös megfogalmazzuk, hogy mindkettőjük számára fontos családi minta, hogy a nagycsalád ellenére egyedül kell boldogulniuk a nehézségekben. A férfi irányító, a családhoz lazán kapcsolódó, illetve a nő családösszetartó, családfenntartó szerepe szintén meghatározó minta. Mindkettőjük részéről az eredeti családjukból hozott minta az is, hogy a családban a nő nem nyilvánítja ki saját érzéseit nyíltan a férje előtt, illetve a külvilág előtt mindig a férjének ad igazat. A férfi és nő közötti fizikai kontaktus sem mutatandó a külvilág felé. Hozott minta továbbá a konfliktusok agresszióval, fizikai erőszakkal történő megoldása, a „magyarokkal” szembeni védekezés, ellenállás, valamint a roma hagyományok és a roma nyelv őrzése is.

Házi feladat: a következő alkalomra gondolják végig azokat a helyzeteket, amikor büszkék voltak saját családjukra, identitásukra, kultúrájukra.

Hatodik ülés: Ismét pontosan érkeznek, hatan. Az anya a kanapéra ül, Dzszenifert leteszi maga mellé. Az apa szintén a kanapéra ül, Dzszenifer mellé, Nikit az ölébe veszi. Márió és a kis Brigi az ülés ideje alatt rajzolnak, néha kiszaladnak a szobából és az óvodai csoportban játszanak. A szülők a házi feladattal kezdik. Sok egyéni és közös élményt is fel tudtak idézni, amikor jó érzéssel töltötte el őket az, hogy romák. Esküvőket, családi ünnepeket sorolnak fel, egy-egy gyerek születése kapcsán rendezett ünnepségeket. Az anya itt elhallgat, majd azzal folytatja, hogy többször eszébe jutott Dzszenifer születése óta, hogy olyan intézménybe adja, ahol megfelelően tudnak gondoskodni róla. Az utóbbi időben viszont már nem gondol erre, úgy érzi, a kisbaba megszerette őt. A terápiás folyamatban először beszél az apa előtt a Dzszenifferrel kapcsolatos szorongásairól. Nyugodt, határozott hangon számol be arról, hogy Dzszenifer már mennyi mindent tud, felismeri a testvéreit. Valójában nagyon félt attól, hogy gyermeke az egyik „befulladás” során a kezei között hal meg. Ez volt az oka annak, hogy elgondolkodott azon, hogy másra bízna a gondozását.

Visszajelzem számára, hogy félelme érthető és elfogadható, valamint azt, hogy nagyon sok erőt és akaratot érzek az egész családban arra, hogy önmaguk számára elfogadhatóan változzanak.

Az apa elmondja, hogy fontos számára a családjáé. Szeretne többet otthon lenni, így talán Brigitta is többet tudna pihenni. Míközben nézi az anyát, arról kezd beszélni, hogy milyen nehéz számukra „új családdá rendeződni”. Megszokta, hogy Brigi csinál mindent. Brigi felsóhajt, láthatólag megkönnyebbül. Elmondják, hogy természetes számukra, hogy kitartanak egymás mellett a nehézségekben is. Fontosnak tartják, hogy számíthatnak egymásra.

Ezen az ülésen a szülők jobban figyelnek egymásra, több érzelmi visszajelzést adnak a másíknak. Saját érzelmeik is jobban megjelennek roma identitásukkal, illetve Dzszenifer betegségével kapcsolatban. Az apa, bár saját érzéseiről most is keveset beszél, sokat néz az anyára, bólogatással kíséri szavait. Mivel tudom, hogy roma pároknál az a szokás, hogy nem egymással, hanem férfi a férfival, nő a nővel osztja meg saját érzéseit, nagyra értékelem, hogy ezen az ülésen mégis tudnak egymás előtt

beszélni ezekről. Az érzelmi támogatás jelei is megjelennek, főleg metakommunikációs formában: többet néztek egymásra, egymáshoz beszélnek. Mindezeket visszajelzem a számukra.

Házi feladat: idézzenek fel olyan helyzeteket, amikor közösen, egymásra számítva oldottak meg valamilyen nehézséget.

Hetedik ülés: A gyerekek közül csak Dzszenifer van jelen. Nikinek iskolai ünnepségen kellett részt vennie, az óvodás gyerekek pedig az óvodai csoportban maradtak. Az anya, mielőtt leülne, átadja Dzszenifert az apának. A szülők egymás mellé ülnek, az apa az ülés ideje alatt ringatja, simogatja a kisbabát. Ismét a házi feladattal kezdik: elmondják, hogy rájöttek, a családi élet legnehezebb időszakait mindig együtt oldották meg, számíthattak egymásra. Az apa az elmúlt két hétben többet volt otthon, foglalkozott a gyerekekkel, vigyázott Dzszeniferre is, amitől Brigitta megkönnyebbült, és jobban érezte magát. A kislány kórházi kontrollvizsgálatára is együtt mentek el.

Visszajelzem számukra, hogy érzésem szerint pozitív változás indult el a családban, szorosabb összetartozást érek kettejük között. Megerősítem őket abban, hogy a változás beindulásában jelentős szerepet játszottak saját erőforrásaik. Az apának visszajelezem, hogy örülök az otthoni dolgokban való részvételének, segítségi szándékának.

Nikivel kapcsolatban elmondják, hogy egy ideje elkezdtek biztatni, legyen bátrabb az osztályközösségben, legyen nyíltabb, barátkozzon. Legtöbbször az anya biztatja, ugyanis Niki jobban hallgat az anyjára; az apa nagyobb teret enged neki a gyerekek nevelésében. Az anya örömmel számol be arról, hogy Nikinek az iskolában már három barátja is van, és egyre több gyerekkel játszik szívesen. Reggelizik és uzsonnázik az iskolában, néha még az ebédet is megeszi. Az anya sokat beszél ezen az ülésen Nikiről, arról, hogy milyen okos, szépen ír, sok dicséretet kap. Úgy tűnik számomra, hogy Niki beilleszkedése az osztályközösségbe összefügg a szülők egymás közötti egyenlőbb teherelosztásával, azzal az érzelmi biztonsággal, amit az apa intenzívebb jelenléte jelent az anyának és a gyerekeknek.

Visszajelzem a családnak, hogy nagyon fontosnak tartom azt, ahogyan odafigyelnek egymásra.

Kilencedik ülés: Öten jelennek meg, az apa vidéken dolgozik. Az anya örül ennek a lehetőségnek, reméli, hogy lesz pénzük Dzszeni műtétjére, talán gyógytornára is ismét el tudnak járni vele, ugyanis kénytelenek voltak abbahagyni, mert nem tudták fizetni.

Niki ezen az ülésen magától kezd el az iskoláról beszélni, megfogja a kezemet. Elmondja, hogy a tanító néni megdicsérte, mert szépen olvasott. Kérdésekre elmondja, hogy mindkét tanítónővel megbarátkozott, bár a „délutánost” jobban szereti. Most már nem fél ott maradni a napköziben sem. Az ülés alatt felszabadultabb, sokat mozog a szobában, nem anyja mellé vagy a fotelba ül, hanem testvéreivel játszik. Sejtésem szerint az életkorát meghaladó teher alóli megkönnyebbülés okozza a viselkedésén is tapasztalható változást. Az anya megerősíti, hogy otthon is sokkal felszabadultabb, sőt többször kéri, hadd mehessen el az osztálytársaival játszani. Nagyon büszke arra, hogy barátai vannak.

Sokszor dicsérem meg Nikit és az anyát is.

Tizedik (záró) ülés: Erre a találkozásra (amelyet egyben kontrolltalálkozásnak is szánok) a nyári szünet után, a szeptemberi tanévkezdéskor kerül sor. Úgy érzem, hogy a család saját erőforrásaira támaszkodva képes megtartani és továbbvinni a beindult változási folyamatokat.

A szülők elmondják, hogy a nyári szünetben egy hónapot Robi szüleinél töltöttek, és Niki az iskola által szervezett egyhetes táborba is elment. Nagyon jól érezte magát, bár anyja sokat aggódott érte. „De nem annyit, mint szoktam” – teszi hozzá nevetve Brigitta. Dzszenifer műtét előtt áll, egy olyan PEG-et helyeznek a gyomrába, aminek a segítségével könnyebb lesz táplálni. Örülnek a műtétnek, mert ez azt jelenti, hogy Dzszenifer fizikailag sokat erősödött.

Közösen fogalmazzuk meg, hogy jobban viselik a Dzszenifer betegségével együtt járó terheket, könnyebben beszélnek és gondolkodnak a kislány állapotáról. Úgy érzik, segített számukra az élethelyzetükkel, nehézségeikkel kapcsolatos közös gondolkodás.

Felajánlom a családnak, hogy probléma esetén bármikor újra felkereshetnek.

A szupervízió menete és szerepe a terápiában

A terápia során nagy segítséget nyújtott számomra az egyéni szupervízió. Kezdetben dilemmát okozott az a helyzet, hogy „magyar” vagyok, tartottam attól, hogy ez nehezíteni fogja a bizalmi kapcsolat kialakítását a családdal, nehezebben fognak beszélni arról, hogyan élnek meg romaságukat a „magyarok” között. Kezdetben rosszul érintett az is, ahogy szidták a „magyarokat”, ahogy negatív élményeiket sorolták. A közös munka során azonban nem jelentett valódi akadályt a „magyarságom”, sokkal lényegesebbé vált számukra az, hogy megértem a helyzetüket, elfogadom őket, tisztelem az erőfeszítéseiket. Az apa elmaradása az ülésekről bizonytalanságot okozott bennem a terápiás folyamat eredményességét illetően. Hiányzásai miatt a szülők egymással való kapcsolata kevésbé tudott kirajzolódni számomra. Nehézséget okozott a tanítónők háritása is. Ezekben az esetekben nem volt könnyű neutrálisnak maradnom.

Segítséget kaptam továbbá a roma kultúra és a szegénykultúra különbségeinek és azonosságainak a végiggondolásában, ezek meghatározó elemeinek az értelmezésében, illetve abban, hogy ezeknek az elemeknek milyen jelentősége, hatása van a terápiában.

A terápia értékelése, összefoglalása

A terápiás folyamatban fontos szerepet játszott a család roma és szegény volta. Ez olyan adott alapot jelentett, amely szerintem a családterápia keretei között nem alakítható, ám ugyanakkor meghatározta a terápiás folyamatot, hiszen a család önmagáról alkotott képének a szerves részeként mindvégig jelen volt, dolgoztunk vele. Igyekeztem azt a rendkívül gazdag és óriási tudásanyagot, amit romasága révén a család hordoz, erőforrásként hasznosítani a terápiában. Terapeutaként dilemmát okozott számomra ebben a helyzetben a család számára fontos értékek és a többségi társadalom által fontosnak tartott értékek közötti közvetítés, a saját kultúrájuk és személyes érzelmeik tiszteletben tartása mellett a többségi értékek és a roma értékek ötvözése.

Dzsenifer születése megbontotta a család addigi struktúráját: az egészséges gyerekekre kevesebb figyelem jutott, Dzseni pedig kiemelkedően sok figyelmet kapott. A szülőkben félelem, szorongás alakult ki azzal kapcsolatosan, hogy megfelelően tudnak-e majd gondoskodni beteg gyermekükről, együtt tudnak-e működni egymással egy ilyen helyzetben. Igyekeztem megerősíteni őket szülői szerepükben, abban, hogy magabiztosabbak legyenek.

Véleményem szerint a családban az anya a „gyógyító családtag”. Benne éreztem a legtöbb erőt, bizakodást, együttműködést a megoldást illetően, és építettem is erre a közös munka során.

A sérült gyerek születésével a családi szerepek különböző mértékben változtak: Niki szülőszerepebe került, újfajta feladatai lettek. Az anya feszültségei, szorongásai csökkentek azáltal, hogy Niki támogatta őt, ugyanakkor Niki az életkorának megfelelő feladatait nem tudta teljesíteni, nem tudott kortársaihoz kapcsolódni. Nehéz volt a szülők számára, hogy gyermekük más, mint a többi, nem tud „reményt hozóan fejlődni”, testvérként nem tud játszótárs lenni. Ezek a félelmek fokozatosan oldódtak fel, a szülők a kislányt önmagához képest kezdték értékelni, testvérei pedig egyre inkább igyekeztek őt bevonni a közös játékokba.

A családnak nehézséget okozott beteg gyermekük felvállalása a külvilág előtt, a megküzdés szűkebb és tágabb környezetük reakcióival. Erre nézve fontos volt elkülönítenünk azt, ami támogatás, és azt, ami már teher a számukra.

Úgy gondolom, a közös munka során a szülők közelebb kerültek egymáshoz, Dzsenifer születése miatti büntudatuk, szorongásuk csökkent. Képesé váltak arra, hogy támogassák egymást, és ezáltal Niki kikerülhetett a szülői alrendszerből. Kevesebb lett az életkorát meghaladó teher, így képesé vált arra, hogy kortársaihoz kapcsolódjon. A szülői és házastársi alrendszerek megerősödtek. Kezelhetőbbé vált a család számára az a teher, amit kislányuk mindennapi gondozása jelent, ezáltal könnyebben megtalálták a megfelelő működéshez szükséges egyensúlyt.

Számomra fontos volt, hogy a család érezze, meg tudom érteni a másságukat mind az identitásukkal, mind beteg gyermekükkel kapcsolatban. Úgy gondolom, ez szintén erőforrás lehet számukra a kapcsolati munkában, és segítheti őket abban, hogy megtalálják az önmagukból eredő megoldást.

Niki fokozatos feloldódása az iskolai közösségben fontos következménye a család újfajta működésének, és annak, hogy a szülők saját identitásukhoz kapcsolódó félelmei csökkentek.

Moretti Magdolna: Változó világunk – változó női szerepeink. Szerepproblémákról a családterapeuta szemével

Bevezetés

A nőiesség–férfiasság modellje hosszú évszázadokon át úgyszólván kételyek nélkül határozta meg az emberek életét. A szerepek mindig is társadalmi, kulturális, vallási beágyazódásukban jelentek meg, és bármennyire is átható társadalmi változások formálták az utóbbi fél évszázad során, jellegzetes női (férfi) magatartásminták, elvárások, a nőiesség–férfiasság archetípusai minden korban, minden kultúrában felbukkannak. A nemek közötti hasonlóság és különbség vizsgálata mindig is számos vita tárgyát képezte, s a különböző irányzatok különböző súlyt fektettek a biológiai adottságok és a gyermekkori szocializáció meghatározó szerepének elemzésére. Természetesen léteznek szélsőséges nézetek is, amelyek a nemek teljes egyenlőségét hirdetik. Egyes szociálpszichológusok manapság azt javasolják, ahelyett, hogy azt kérdeznék: „Mennyire vagyunk különbözőek?”, hasznosabb azt kutatni: „Melyek azok a feltételek, amelyek között hasonlóak vagy különbözőek a nők és a férfiak?” Így a kutatások fókuszába a szociális kontextus meghatározó szerepe került, a társadalmi nemi szerepek összefonódása a szociális státus egyéb markereivel, úgymint életkor, osztály, etnikum, szexuális orientáció, fizikai állapot stb. vizsgálatával. Ugyanakkor a kontextust különböző módon észlelik a férfiak és nők a társadalmi sztereotípiák miatt is. (Az üzleti szférában mozgó nőknek szervezett hatékonysági tréningeket vizsgálva érdekes kísérletről számoltak be Gervasio és Crawford: a személyes hatékonyság elemzésénél úgy találták a férfiak, hogy az ún. asszertív nők valóban kompetensek, de kevésbé fogadták el őket. A személyes hatékonyság jelentése is messzemenően a társadalmi nemi szereptől függően változik.) A kutatók szerint például a depresszió szociális kontextus-alapú megközelítése fókuszba hozza a traumákat, szexuális erőszakot, anyagi nehézségeket, munkanélküliséget, szegénységet stb., vagy például az evészavarok kutatásánál a soványosság/saját testtel való elégedettség kulturális beágyazottságát.

Női szerepeinket tehát megannyi szempont, sőt az állandóság és a változás oszcillálásában kell szemügyre vennünk. Bár a jelen összefoglaló a nőkről szól, sohasem választható el a nőiesség, a női szerep a férfiasságtól, a férfiszereptől. Kölcsönhatásukat közös kontextusukban kell vizsgálnunk, hiszen az intrapszichés struktúrák az interperszonális kapcsolatok közegében bontakoznak ki.

Pszichiáterként, családterapeutaként 25 év gyakorlattal a hátam mögött már magam is megélem a változást, a páciensek változó szerepeinek régi-új jellegzetességeit, nehézségeit tapasztalva. Elsősorban tehát a pszichoterapeutai gyakorlat mentén fogom megközelíteni ezt a rendkívül összetett kérdést, a *szerepproblémákra*, a felmerülő pszichés zavarokra koncentrálok.

Történeti áttekintés

Valamennyien tudatában vagyunk az évezredek óta mit sem változott női attribútumok átható jellegének: a Nő, mint megtartó, befogadó, a termékenység és az újjászületés szimbóluma. A Nagy Anya talán az emberiség legerőteljesebb archetípusa (ősképe), időtlen és mindannyiunk tudattalanjában jelen van. Pozitív (életadó, befogadó-elfogadó, megtartó, oltalmazó) és negatív (elnyelő, pusztító) aspektusaival találkozunk a mindennapi életben, álmainkban, fantáziáinkban, de a páciensek elmekórtani tüneteiben (kényszerekben, hallucinációkban, stb.) is. C.G.Jung a nő négy archetípusát emeli ki: Éva a testi, a természeti; Heléna a csábító; Mária az érzelmi; Szófia pedig a bölcs nő.

Ha megnézzük a legkorábbi emberábrázolásokat, jellegzetes nőalakokat látunk: eltúlzott nemi jelleggel (vulva, csípő, nagy mellek, gyakran arc nélkül vagy redukált vonásokkal), zömök alakkal, kerek hassal, gömbölyű csípővel – mindezek a termékenységet, az erotikus vonzerőt hirdetik.

A nők évezredekken keresztül alárendelt szerepet játszottak a férfidominanciájú társadalomban. Voltak természetesen kivételek is: Hérodotosz már beszámol a szkíták asszonyainak „hallatlan szabadosságáról”, kemény és harcias, lovas nőkről, s olvashatunk

történeteket az amazon-társadalmak többé-kevésbé bizonyított létezéséről. Az Atlasz hegységben egyes tuareg törzseknél például csak a nők értettek a házépítéshez, a férfiak még az 1930-as években is lefátyolozva jártak! A kongói yaga népnél a nők gyakran megölték a szeretőiket, szabados szexualitásukról, agresszivitásukról voltak híresek, míg egy másik afrikai törzs, a gág a fiúcecsemőket ölte meg, s a nők kiégették jobb mellüket, hogy fegyvert használhassanak. Matrilineáris (anyavonalú leszármaztatás) közösségekről napjainkban is hallunk, például ilyenek a Kína magas hegyei között élő moszók, ahol a nő a ház ura, s minél több gyermeke van, annál elismertebb, de a gyermekek apját nem mindig tartják számon (a férfiak az anyjukkal vagy a hegyekben, jakpásztorként élnek, vándorolnak). A nők férfi módjára dolgoznak, dominánsak, a házasságkötés vagy hagyományos együttélés úgyszólván nem létezik.

A szerény, hűséges, otthonülő és engedelmes nő mintája több évezreden át uralkodott. A 14. századtól kezdve már van némi változás a nemek viszonyában: egyre inkább kiválik a „magcsalád” a nagycsaládból, és a bér munka fogalma sem ismeretlen. A 18. századi, nőknek írott életvezetési tanácsadókönyvekben öt szerepkört emelnek ki: a hívő, a feleség, az anya, a háziasszony és a társasági élet tagja. A következő idézet nemcsak e korra jellemző elvárásokat tükröz, az előírásoknak mintegy esszenciájaként: „...*légy hív férjedhez és hitesd el arról; édesgessed kívánságait, alázd meg magadat, engedelmeskedj neki szüntelen, járj csinosan mértékletességgel, dicsérd magadban cselekedeteit, s tégy úgy, hogy csak őt bálványozod egyedül, fogadom néked, hogy oly hatalommal fogsz rajta uralkodhatni, mely felette határ nélkül való lesz.*” (Bessenyei György: *Anyai oktatás*, 1932.)

A felvilágosodás idején új igény jelenik meg: a szalonokat fenntartó, művelt nő típusa, aki társadalmi szerepeket, jótékonyági feladatokat is ellát (a 19. században számos nőegylet alakult hazánkban is).

A 20. század a női emancipáció kezdete volt; az USA-ból az 1960-as évektől kezdve a feminizmus – szélsőségektől sem mentes – mozgalmának hatásai, némi késéssel ugyan, de hazánkba is eljutottak. Az ötvenes években ideálképként jelent meg a munkavállaló, a férfiak mellett keményen dolgozó, inkább aszexuális, mint vonzó, a családot is ellátó munkásnő (az óvoda, bölcsőde túlmagasztalt szerepével). A hatvanas évek szexuális forradalma, a fogamzásgátlók megjelenése kétségkívül növelte a nők szabadságérzetét. Egyre több nő kezdett dolgozni, a családmodell egyértelműen „kétkeresős” lett, s a hagyományos szerepek a nyolcvanas évekre lassanként megkérdőjeleződtek, hogy például ki a fő kenyérkereső a családban, ki mondhat nagyobb karriert magáénak, ki marad otthon a kisgyerekekkel. A sikeresség alapjává nem a kiegyensúlyozott család, a sok gyerek, hanem az anyagiak, a felhalmozás, a státusemelkedés vált.

A szociológusok a női szerepek vizsgálatakor megemlítik a rendszerváltás utáni ún. poszt szocialista, ambivalens identitást: a nő férfikkal egyenrangú (üzlet)asszony legyen, avagy „másodrendű”, inkább családanyaként kiteljesedő asszony. A kilencvenes évek változásai, a növekvő számú vállalkozásban való részvétel azt is jelenti, hogy egyre több nő lép át – sokszor kényszerből – a vállalkozói szférába. Itt jellemzően a férfi értékek – határozott, célirányos, pragmatikus magatartás, az individuum előtérbe helyezése – képviseltetik magukat, a nőiesebb, támogató, empatikus viszonyulás sokszor inkább hátrány. (A felső vezetők között azonban még mindig igen kevés a nő, s ez a tradicionális értékrendre emlékeztet!) A nők előtt kitaruló lehetőségek, a nagyobb mobilitás magával hozta a szabadidő eltöltés új módjait is: felértékelődött a nőiesség. Még fontosabbá vált a vonzó megjelenés, a szexuális elégedettség, a munkavállaló–anya–feleség–nő szerepekben való megfelelés igénye, amely külső és belső elvárás is egyben, nem kevés szerepkonfliktussal. Az identitás meghatározása azonban nem lett könnyebb, a belső program és a külső kényszer gyakran ütközik.

Átalakulóban van a család is: a fiatalok később házasodnak, több az élettársi együttélés, csaknem minden második házasság válással végződik, nő a gyermeket egyedül vállalók száma, és egyre több a „láthatatlan apa”, aki alig vesz részt a család életében. Utóbbi körülmény, hogy tí. a fiúknak csekély alkalmuk van megtapasztalni az apa tradicionális modellszerepét, a férfiszerepekre több generáción át kiható. Észrevehetően nőiesebbek lettek a férfiak, míg a nők a hagyományos viselkedérepertoár szempontjából férfiasabbak. Jóllehet a munkaerőpiac egyre nagyobb mobilitást – más városokban vagy akár más országokban történő munkavállalást – követel, a család funkciói hagyományosak maradtak.

Mindazonáltal a bővülő lehetőségek, az egyenlőségelv ellenére a nemek közti egyenlőség még ma is illúzió.

A *női szerep* ún. pervazív, mindent átható szerep – sokféle összefüggésében érdemes tehát megvizsgálnunk.

Az emancipáció hirdetői közül sokan nem ismerik el, hogy biológiai, pszichológiai különbségek igenis vannak. A hormonális és genetikai adottságok, a testméretek, izomtömeg, a fizikai erő kifejtés mértéke, sportteljesítmények határai eltérőek a férfiakétól. A biológiai különbségeken túl a szociokulturális örökség, a szerepelvárások is meghatározóak. Létezik ún. „női agy” és „férfi agy”, finom működésbeli és anatómiai különbségekkel. A férfiak jobb agyféltekéje gyorsabban és korábban fejlődik, s a tesztoszteron nevű hormon szerepéről is egyre többet tudunk.

Igen korán megnyilvánulnak a viselkedésbeli különbségek is: a kislányok már 12 hónaposan is empatikusabban reagálnak mások szomorúságára, mint a kisfiúk. Általában is, a nők pontosabban észlelik az arckifejezéseket, és jobban tudják értelmezni a nonverbális kommunikációt. A nők inkább képesek az önzetlen barátságokra, míg a férfiaknál a dominancia, a hatalom fontosabb (a fiúcsoportokban igen hamar kialakul a hierarchia). A lányok több támogató megjegyzést, pozitív érzést közvetítenek, kevésbé agresszívek, fájdalomtűrésük is nagyobb. A nők adott idő alatt több szót mondanak ki, előbb tanulnak meg beszélni. A kisfiúk már két évesen inkább a mechanikai játékokat, építőköcköt, míg a kislányok a babát preferálják (a megfigyelések szerint a nemekre jellemző játépreferencia megelőzi a nemi sztereotípiák kialakulását). Természetesen a kultúra alapvetően meghatározó, hisz az anyák másként szólnak a lányukhoz, mint a fiukhoz. Sorolhatnánk még az eltéréseket, amelyeket az újabb kutatások, képzőművészeti eljárások támasztanak alá, a fentiek csupán ízelítőül szolgáltak.

Női szerepek az életciklusok mentén

A kislány. A „hozott” biológiai sajátosságokon túl érdemes hangsúlyozni a korai szocializáció, a szoktatás nemenként eltérő sajátosságait. Már kisgyerekkorban más a mozgáshoz való viszony, illetve az önállóságra nevelés, szülői engedékenység

mértéke. Még ma is a bájos, okos, szelíd és kedves kislány a szülők álma. Az anyához való viszony, a kötődés – ma már tudjuk – a személyiség egészére hosszú távon kihat. Jung alapvetőnek érzi a szülők „meg nem élt életének” hatását a gyermekre: az anya/apa által titkon vágyott, ám tiltott viselkedések felbukkanhatnak. (Például a prűd, korlátozó anya lánya olykor szabados életet él.)

A serdülőnek több nehéz feladatot kell teljesítenie: leválni a szülőkről, szilárd szexuális identitást kialakítani, továbbá a pályaválasztás is erre az időszakra esik. A kamaszkor ún. normatív krízis, nem lehet „megúszni”: gyanakodni kell, ha a lány túlságosan jó, túl engedelmes. Ebben az időszakban alakul ki a testkép, a saját testhez való viszony igen törekeny. Viharos, széles skálán váltakozó érzelmekkel találkozunk. A kortárs csoport, a média kerül a befolyásos első helyre, s szülőként olykor azt látjuk, hiába az eddigi nevelés, a családi értékrendtől néha megdöbbenően eltérő elképzelésekkel nyugtalanítja a serdülő a szülőket. Az önmeghatározás, lázadás ideje ez, önállóvá szeretne válni a lány, s maga mögött biztos háttérrel tudva szeretne próbautakra indulni. Az első lépcső a szembehelyezkedés, elhatárolódás (átmenetileg) az anyától, illetve a felnőtt világtól. A szereppróbalgatások ideje ez: jó, ha vannak a serdülő közelében pozitív azonosulási személyek, példaképek, ezek híján a média, a kortárs csoport véleménye a döntő. Mindenképpen nehéz, külső és belső konfliktusokkal terhelt időszak ez, s ha a család kítaszító vagy nemtörődöm, könnyen válnak a deviáns csoportok, „példaképek” azonosulási mintává: nagy a veszély, hogy a fiatalok droggal, alkohollal, rendbontó viselkedéssel enyhítenek a kínokon. Sajnos ma igen korán kezdenek alkoholt (ráadásul töménytet!) fogyasztani a lányok, gyakori a lerészegedés a hajnalig tartó szórakozások alatt, s hamar átesnek az első szexuális élményen is. Sokan 15-16 évesen rendszeres szexuális életet élnek, s mire felnőtté válnak, számos partnert tudhatnak maguk mögött. Marie-Louise von Franz beszámol a régi görögök brauroni Artemisz-kultuszáról: jómódú családok a 12-16 éves lányukat az istennő szolgálatába adták, aki nőtény medve volt. A lányok medvebundát hordtak, bocsoknak hívták magukat, durván beszélhettek, vadak is lehettek. Észrevétlenül, védelem alatt serdültek nővé.

A szexualitás elutasítása, a korlátozó, represszív nevelés, vagy gátlásosság, súlyos önbizalomhiány következtében kialakult visszahúzóds nehezen behozható hátrány a későbbi partnerkapcsolatok szempontjából. A kamaszkori együtt járásokban megélhető szereppróbalgatás nélkülözhetetlen a későbbi fejlődés szempontjából, különösen a fiúknál. A mindig otthonülő, „gyerekes”, fiúkat kerülő lány a női szereptanulással nehezebben boldogul. Mit közvetít a média? „Megcsinált”, tökéletes testű, jólöltözött, vidám és sikeres nők mosolyognak ránk, akik mindenben szinte tökéletesek, szexuális örömeik végtelen, egyedül is megállnak a lábukon, és azt üzenik: „Ilyennek kell lenned!” (Egyes felmérések szerint a női magazinok jelentik az egyik leghatásosabb eszközt a női szerepek megváltoztatásában.) A szépségkultusz hihetetlen méreteket öltött. A pszichiáter rendelőjében meglepően sok a csinos, értelmes, ám súlyos kisebbségi érzésekkel küszködő fiatal („nagy a hasam”, „nem vagyok elég jó partnere a barátomnak”, „nem vagyok elég bátor és talpraesett” stb.). Az evészavarok (anorexia, bulimia) száma is megnőtt. Gyakrabban látunk felvállalt (néha demonstratív) homoerotikus kapcsolatokat, és „sikk” a csoportsex vagy a válogatás nélküli, „mindent kipróbálni” jellegű testi együttlét, megelőzve a mélyebb lelki intimitást. Sok szerző úgy véli, összezsugorodik a gyerekkor, s kimarad a kamaszkor egy része, olyan hirtelen lép át a gyereklány a felnőtt női viselkedésbe. Késői következménye lehet ennek a kiegészés, a csalódások, a szingli-lét vállalása. A régmúlt emberénél a fontosabb átmenetknél rítusok segítettek: a kamaszfiú vagy kamaszlány felnőtté avatása a közösség támogató erejével, az értékek, titkok, szerepelőírások átadásával történt. (Margaret Mead a Szamoa-szigeteken végzett kutatásai során nem találkozott serdülőkori krízissel, az átmenet ott természetes és örömteli.) A *Búcsú Tóanyántól* című életrajzi műben a már korábban említett moszó törzs gyönyörű szoknyaszertartását olvasva elámulunk: a teljes rokonságot, sőt falut vendégül látva avatják nővé a kislányt, a nőiség szimbólumaival megajándékozva (szoknyák, öv, ékszerek stb.), aki majd elfoglalhatja immár saját „virágszobáját”, s ott férfiakat fogadhat. A navajo indián törzseknél még ma is megtalálható az ún. Kinaaldá-rítus: az első menstruáció ünneplése, amely a fiatal lány életében a legfőbb személyiségformáló esemény. A négynapos szertartás során a lány szellemi vezetője, mentora egy idősebb, az ún. Ideális Nő, aki mintegy összekötő kapocs a felsőbb hatalom, a Változtató Asszony felé.

A női minta pótolhatatlanul fontos: az erős, magabiztos, munkáját szerető, nőiességében elégedett anya biztos háttérrel jelenthet, nélkülözhetetlen tehát az ún. pozitív anyakomplexus. Virginia Woolf írja: *„Mert ha nők vagyunk, az anyáink révén emlékezünk.”*

Nézzünk meg közelebbről néhány tipikus serdülőkori szerepproblémát!

A „jókislány”. *Dorka 17 éves. A szülők szerint sosem volt vele probléma, csendes, jól teljesítő gyerek. Azzá kellett válnia, hiszen testvére súlyosan fogyatékos. Az anya hiábavaló küzdelmet folytat a javulásáért, a teljes napot a masszírozás, tornáztatás, etetés teszi ki. Dorka észrevétlenül nő fel, igényeket nem fogalmazhat meg ilyen súlyos helyzetben. Hamarosan azonban kimaradozik, nem mond igazat, majd a szülők rádöbbennek – a pszichiátriai tünetek kirobbanásakor –, hogy lányuk drogot fogyaszt. Sírva vádolja Dorka a szülőket: „Mindig csak Vele foglalkoztatok!”*

Az „anyapótlék”. A lányok sokszor igen korán nagy felelősségtudattal képesek szülői feladatokat átvenni: idős szülő ápolásában, kistestvérek gondozásában észrevétlenül felnőtt szerepbe kerülhetnek. Átmenetileg ez sikerélmény, büszkeség forrása lehet. Az elveszett gyerekkor azonban sokba kerül: testi tünetek, a saját szükséglet elnyomása révén megbillent lelki egyensúly, depresszió, apafigura-szerű idősebb férfiakhoz való vonzódás lehet az ára. József Jolán, Etus és Attila pótmamája írja később, már felnőttként: *„Én most vagyok gyerek, játékos kedvű és gondtalan, akkor egy stréber öregasszony voltam, abban a világháborúban, amit azok a békeévek a mi számunkra jelentettek.”*

Az otthonról elmenekülő. Olyan családokban, ahol tartós érzelmi nélkülözés, esetleg fizikai vagy szexuális abúzus, elhanyagolás fordul elő, és az anya sem teljesíti megfelelőképpen a feladatait, igen hamar kiválhat a serdülő, nemritkán küzdelmes és fájdalmas utat választva.

Léna pánikrohamok miatt keres fel. Kihívóan öltözött, szorongó, a „nagy nő” és a gyereklány vonásait egyszerre hordozó csinos lány. Kutatva a tünetek okát, elmondja, hogy anyja alkoholbeteg, már a harmadik élettárrsal él. Élettársai szexuálisan molesztálták Lénát, ezt az anya nem hitte el, nem állt lánya mellé. A lány külföldre menekült, egy bárban dolgozik. Most húga ismétli az ő sorsát: Léna azért jött haza, hogy elvigye őt otthonról (13 éves!) egy közös albérletbe. A felelősség és az emlékek súlya alatt válik beteggé.

Terhesség – magány ellen. A fenti életútra is jellemző, de kevésbé traumatizáló, azonban érzelmileg rideg, biztonságot nélkülöző családoknál a lányok sokszor túl korán lépnek szoros kapcsolatba. A rendelőben megjelennek már 13-15 éves koruk óta szexuális életet élő, olykor az iskolából kimaradt fiatalok, akik terhesség vállalása – vagy „véletlen” teherbeesés – révén remélik elnyerni a meleg otthon, a valakihez tartozás élményét.

„Észrevette, hogy terhes vagyok, utál, nem kellek neki... Most már azért is meg fogom szülni. Akarom, gyermekem legyen, akarom, hogy legyen valakim.” (Ady Endre: Kis Titi anyasága)

A gyermek megszületése azonban nem hozza el a felnőttiséget, a szerepében bizonytalan, sérült személyiség újratermeli a kötődési zavart csecsemőjével.

„A tanuló.” Megvizsgálva a magas pozícióban levő, sikeres nők háttérét, úgy találták, hogy legtöbbször olyan, diplomás apjuk volt, aki biztatta lányát, teljesítményre és függetlenségre ösztönözte. Az apával való azonosulás, a teljesítmény hajszolása azonban rosszul is végződhet: maskulin értékekkel azonosuló, versengő, túlságosan „okos”, racionális nő válhat a lányból (nemritkán az apa karrierjének folytatója), akibe nehezen szeretnek bele a férfiak.

„Apuci szófogadó kicsi lánya.” A domináns apát imádó, netán anyját kissé lenéző leány, aki az apa szeretetét az elvárások pontos teljesítése, engedelmesség függvényében kapta, behódoló személyiséggel lelkileg örök gyermek maradhat, aki majd feltehetőleg idősebb, apaszerű, erős, őt gyámolító férfit választ. Ma az is gyakori jelenség, hogy a fiatal(os), jóképű, inkább barátként viselkedő – szerepéhez fel nem nőtt – apa mellett a kamaszlány inkább társ, az anya pedig a szükséges korlátok állításával, a nélkülözhetetlen szigorúsággal szinte boszorkány-státusba kerül. Ilyen esetekben általában először az anya jön a pszichiáter rendelőjébe, panaszkodva kizártság-érzése miatt: *„Engem nem néz semmibe, az apja a minden, persze, mert mindent megenged neki. Együtt mennek vásárolni, nagyon jól érzik magukat egymás társaságában. Én vagyok a rossz, aki fejelem.”* A házastársi kapcsolat deficitje szinte mindig kiderül, s ha terápiára kerül sor, a határok (szülő-házaspár, gyerek) újradefiniálása szükséges.

Tapasztalatom szerint ma nehezebb optimális vagy legalábbis „elég jó” serdülőkorhoz segíteni gyermekeinket a rájuk zúduló, feldolgozhatatlan mennyiségű információ, a lehetőségek csapdái, a média, a kortárs csoport olykor veszélyes hatásai, s a családok nagy részét érintő egzisztenciális nehézségek, érzelmi krízisek, válások stb. miatt. Amint látjuk, az anya-gyermek kapcsolat legalább három generáción átívelő hatású, ezért fontos, hogy ennek tudatában még jobban odafigyeljünk kamaszlányainkra, s ha már felbomlott a házasság, legalább egy stabil szülőfigura álljon a háttérben, következetesen és szeretettel, s átsegítse őket a felnőtt nő új életformájába. Az anya szerepe nem szűnik meg ekkor sem, a következő évtizedek során is ott áll a háttérben, és anyósi, nagymamai szerepében is jelen van, ha az élet szerencsésen alakul.

A felnőtt, a dolgozó nő. Ha „rendelt ideje szerint” halad az élet, a fiatal nő foglalkozást választ, munkába áll – a korábbi generációktól eltérően nem siet a házasodással, gyerekvállalással huszonevesen –; női identitása ekkorra megszilárdult, talán tartós kapcsolattal is rendelkezik, amelyben az intimitást, szexuális örömet is képes megélni. Lehet, hogy már készül az anyaszerepre, de az is elképzelhető, hogy a sikeres üzletasszony vagy a szingli élete rokonszenvesebb még számára. Választhatja a tradicionális életformát: menyasszonyság, készülődés az esküvőre, letelepedés. A kövéledés sokfajta életstílust megenged, adott a lehetőségek (tanulás, utazás) gazdag tárháza. Termékeny, kreatív időszak, nemritkán 30-32 éves korig is tarthat ez a „lányság”. Ebben az időszakban identitásában az önmagára többet figyelő és bensőséges kapcsolatokat ápoló Nő szerepe, vagy éppen a karrierépítés, az önmegvalósítás dominálhat. A nő minden kétség nélkül gyengébb munkaerőpiaci pozícióval rendelkezik még ma is, bár nagyobb a vertikális és horizontális mobilitás, tágabbak a lehetőségek. A nőkre jellemzőbb az élet teljességének, az érzelmi kiegyensúlyozottnak, az érzelmi kapcsolatok megtartásának és ápolásának igénye, s ez így együttesen komoly erőpróba.

A családi fészekből való kirepülés ideje ma kitolódott: a szociológusok „posztadoleszcenciának” nevezik a jelenséget, amely a szülőktől anyagilag is függő, gyermeki szükségletekkel, ám felnőttjogok követelésével előhozakodó fiatalok életmódjára utal. Kitolódott az iskolába járás, újabb diploma vagy egy külföldi ösztöndíj örvén még sütkéreznek kicsit a szülői gondoskodásban. A diplomaosztó, mestervizsga elveszítette régi, beavatás-ekvivalens jellegét. Sok fiatal jövőképe bizonytalan, szoronganak az önálló élettől, de az sem ritka, hogy a szülő köti haza a felnőtt gyermeket, mert házassága kiürült, s ha elmegy a csemete, üres lesz az élet. Néhány szülő kárpótlásul az elvesztett gyerekkorért anyagiakkal próbál kötelékeket fenntartani.

A 26 éves Luca depresszió miatt keresi fel a rendelőt, elegánsan, Volvója kulcsát csörgetve. Munkája nincs, az apa bőségesen ellátja zsebpénzzel, lakást, kocsit vett. Luca néhány erőtlen munkakeresési próbálkozását az apa durván leminősítette (holott az apai támogatás szárnyakat adott volna a lánynak, egész életében a papa elismeréséért sóvárgott), így érthető, hogy mindent félbehagy, kallódik, vigasztalásul a materiális javak felhalmozásában talál örömet. A kezelés részét képezte az apával folytatott intervenció is, melynek kapcsán felszínre került az ő büntudata a viharos családi élet, alkoholproblémái miatt.

Érdekes, új jelenség az ún. „kapunyitási pánik” (quarterlife crisis), írja Szeptelszki Zsuzsa. Szaporodnak azok a pályakezdő huszonevesek, akik ugyan jó állást kapnak, mégis elégedetlenek, nem tudnak mit kezdeni az életükkel, problémamegoldásuk olykor a passzív várakozás, vagy éppen a szülőkkel élő, sikeres szingli karrierje. Szorongás, depresszió jelentkezhet tünetként. Ma nem erény a „törzsgárdatagság”, a gyors váltások, kiszámíthatatlan állomások, instabil értékrend viszont szorongáskeltők.

„Még ráérek”. Sokszor találkozom pszichoterápiás gyakorlatomban az erős, határozott, harmincon túli „szinglivel”, aki sikeres, jó anyagiakkal, jó kocsival rendelkezik, környezete szerint „úgy vezet, mint egy férfi”, látszólag teljes életet él, sok élményben van része és elégedettnek tűnik.

Elképzelhető, hogy „tudós nő”, komoly tudományos munkával, előmenetellel.

Ám az önként vállalt egyedüllét (különösen, ha a gyerekről is lemond valaki) ma is ritka, mint a fehér holló. A háttérben gyakran nehéz emlékekkel teli gyerekkor, kötődési zavar, a személyiség sérülései állnak, néhányuk az anyaszereptől valóban fél, mások „csupán” az elköteleződéstől.

Sokkal gyakoribb, hogy a prioritások sorában a siker, a teljesítmény hajszolása mintegy felülírja a „hagyományos női programot”. Ezek a nők racionalizálnak („sokat utazom, nincs időm a kapcsolatok ápolására, nem örülnének a munkahelyemen, ha terhes lennék” stb.). Majd elkövetkezik a harmincas évek közepe, és beköszönt a pánik: utolsó lehetőség a párválasztásra, szülésre. Alakulhat jól a folytatás: szerelmi házasság, gyerekek, ám a kapkodás hozhat rossz megoldásokat is: „alulválaszt” a nő (meglepően sok páciens számol be arról, hogy ő tartja el a párját, aki még ráérvén „keresgéli” a helyét, miközben a női partner reggeltől-estig dolgozik), esetleg a társ jóval idősebb vagy házas, a kapcsolat nyíltan nem felvállalható, de a várva várt gyermek megszületik. Már az sem ritka, hogy nem férfipartner, hanem apajelöltet keres valaki, célirányosan, nem tervezve a kapcsolatot, csak a gyermeknemzési feladatot szánja a férfinak. Sok nő képes arra, hogy egyedül is, két szülő szerepében jól végezze a dolgát. Azonban az évek múlásával számos nehézséget kell majd legyőznie.

Örökre otthon. Vannak családok, ahol különösen szoros, szimbiotikus kötés alakul ki a szülő–gyermek vagy az anya–lány között. (Extrém, de nem ritka példája olvasható ennek Elfriede Jelinek *A zongoratanárnő* című könyvében, amelyből Michael Haneke rendezésében film is készült.) Sokszor transzgenerációs parancs, hogy nem lehet elmenni, cserbenhagyni a beteg, idős szülőket, a legidősebb (vagy épp a legfiatalabb) gyermeknek az a dolga, hogy otthon maradjon. Az évek múlásával testi vagy lelki tünetek, szorongás, depresszió jelzik az elnyomott szükségleteket. A pszichiáter segítségét nemritkán az anya kéri, akit megijeszt a lány csendes szenvedése. A rendelőbe elkísérik gyermeküket, s mielőtt az megszólal, maguk szeretnék elmondani a történetet.

Zsófia 36 éves, diplomás, ám kényszertünetei miatt már évek óta nem dolgozik. Anyjával kettesben élnek, minden pillanatban ott örködik felette éberem az anya, aki szinte gügyögve beszél hozzá. Ikerpárként közlekednek, csakis együtt. Zsófia minden rezdüléséről tud az anya. A fiatal nőnek partnerkapcsolata még nem volt.

Házasság – a feleség, a társ szerepe ma

A statisztikák riasztó módon figyelmeztetnek, hogy egyre kevesebb a házasságkötés (nő a házasságon kívüli együttélések száma), egyre több gyerek születik házasságon kívül, és a családok csaknem fele átél legalább egy válást. A házasságkötés hagyományos szertartását sokan nem tartják fontosnak, vagy (különösen a fiatal nők) nem merik a párjuknak elismerni az igényüket rá. A párkonzultációs gyakorlatban azonban az a tapasztalat, hogy él az igény a rítusra, ami egyszeri és megismételhetetlen. A házasságkötés átlépés egy másik világba. A nő megszűnik létezni mint leány, és újjászületik mint asszony, ahogyan minden átmenet az elválás/összekötés, öröm/bánat kettősségét hordozza. Nem véletlen, hogy egyik leggazdagabb rítusunk az esküvői ceremónia. (Falvy Károly szerint a lakodalom során a leány asszonnyá változik, s maga az átváltozási szertartás hagyományosan 12 stádiumból áll, a megkéréstől a jegyességen át a menyasszonykikérés, búcsúztatás, majd az asszonnyá avatás, -kontyolás lépcsőfokaiig.) A rítus mindenkor kihirdette a közösségnek az új pár összetartozását, s rögzítette a tágabb család, rokonság egyes tagjainak státusát is. Az állandó elvárásrendszer biztonságot adott: a fiatal nő „tudta a sorát”. A hivatalos ceremónia természetesen nem véd meg a válástól, de a szűkebb és tágabb kapcsolatrendszer későbbi működését az összetartozás érzése, a rítus során szerzett közös, felelő élmény meghatározhatja. (Alábecsült, de igen jelentős az újránházasodásnál is, hiszen definiálja az új helyzetet, segít az előzőek lezárásában, az új élet megkezdésében.)

A házasodás a családterapeutai szemléletben normatív krízis; olyan változás, amely a pár tagjainak életét alapjaiban érinti. Generációk feszülhetnek egymásnak, hiszen két, különböző családstruktúrából, különböző szokásokkal és értékekkel érkező embernek kell egy közös, harmadik utat találni. A leválási problematika itt újra felelevenedik.

Bea jelentkezik segítségért, rémálmok, önsértési fantáziák, depresszió miatt. Fiatal házas, férjével kiegyensúlyozott, meghitt kapcsolata van. Lassan bontakozik ki a történet: az egyik szál a házasságé, büntudata van már attól is, ha bókot fogad el férfi kollégájától, hiszen ő férjes, nehezen találja meg az utat a kedves, munkatársi kapcsolat és a hideg elzárkózás között. A másik szál a származási családé: Bea szeretne többször hazalátogatni, „fél lábbal” még otthon van; ráadásul anyagilag is támogatásra szorulnak a szülők. Szíve szerint néha jó volna „kislánként” hazamenni, de tart férje (aki távolságtartóbb családból érkezett) nehezítésétől.

A párkapcsolat is fejlődési szakaszokon keresztül érik-stabilizálódik. A kezdeti szükségletek gyakran a szülő–gyermek kapcsolat modelljét idézik. Sokféle igénynek kell megfelelni: a nő legyen a férfi társa, feleség, anya, kislány, szűz, szerető, gyermek, csábító. Ugyanígy érez a nő, ahogyan Kaffka Margit is írja: „Apám vagy és fiam vagy, / a mátkám és a bátyám. / Kicsiny, fészkes madárkám, / Ideál; szent, komoly nagy, – / Pajtásom, kedvesem vagy!” (Litánia)

A szerepek kavalkádja elevenedik meg az évek során, s a harmonikus együttélésben sokfajta módon lehet ezeket megélni – hol a dédelgetési igény nagyobb, hol a szenvedély, máskor a bajtársiasság. Egymás elfogadása az önel fogadás mértékétől is függ. Krízis következhet be, ha egyoldalú és a másik által kényszerből túrt szerepmegosztásba ragad bele a pár. Kezdetben kiegészítő módon működhetnek – legyen a házasság (együttélés) birtoklás, teljesítmény, öngazolás, hálaaktus, egyensúlykeresés vagy éppen színház –, ám a személyiség érik, fejlődik az évek során, és amire kezdetben a „szerződés” kimondatlanul szól, lassan elavul. A kislánypozícióból kinőhet a feleség, és ki akarja vívni az egyenrangú nő szerepét. A

kiváló teljesítményű férjre addig felnéző asszony időközben sikereket ér el a munkájában, és követeli a megbecsülését szellemi síkon is. Az addig önfeladó, behódoló társ megelégedi a másik zsarnokságát, vagy elege lesz a féltékenykedésből (mindez a kapcsolat elején még a szeretet jeleként értelmeződhet), és kilépést fontolgat.

Végtelen sok a példa, ezúttal az elmúlt tíz év változásai mentén próbálok kiemelni szerepproblémákat.

Ambiciózus, fiatal pár női tagja panaszkodik: „Én is szeretném a második diplomámat megszerezni. Állandóan dolgozik a párom, a gyerekek nevelése az én feladatom. Miért nem lehet ugyanannyi szabadidőm, mint neki? Egyik nap ő, másik nap én. Egyformán. Ez jár.” A történet a férj szemszögéből: építkezés, kötelező szakmai feladatok miatt ő túlterhelt, fáradt. Úgy érzi, mindent megtesz a családért. Sokat foglalkozik a gyerekekkel is. Váratlanul érte, hogy éppen most elégedetlenek vele, hiszen hamarosan túljutnak ezen a nehéz időszakon, miért nem tud várni a feleség, miért kell azonnal, 2 és 4 éves gyerekek mellett a második diplomát akarni, lesz még idő, támogatni fogja társát, hiszen büszke rá, tehetségesnek tartja.

Magam is gyakran tapasztalom egyes diplomás fiatal nőknél ezt a türelmetlenséget, sietséget. Még be sem fejezik az egyetemem, „illik” beiratkozni a doktori iskolába, gyorsan legyen PhD fokozat, párhuzamosan tanfolyamokat, képzéseket vállalnak, hétvégeken is tanulnak, és rettegnek attól, hogy nem felelnek meg a munkaerőpiacon, még több kell, ráadásul gyorsan. Többségük áldozat: kényszerpályán van, melynek társadalmi okait itt nem elemezhetjük. Hajsztoltak, szerepkonfliktusokkal küszködnek, a gyermekvállalás csak az előírt penzumok teljesítése után következhet. A túlzott önérvényesítési igény és a család nehezen egyeztethető össze! Nem az a baj, hogy jóval később szülnék a mai fiatal nők, hanem az életmód, a versenyszférában megélt kényszerek, a szorongás elgondolkodtató és ijesztő.

Jóval ritkább, de előfordul a férj karrierjének alárendelő, önmagát csak a párja által meghatározó, ún. *származtatott identitású* nő. Egy részük dolgozik, de igazi identitása a Feleség, a hátország biztosítója. Nincsenek (vagy elfojtottak) önálló igényei, céljai. „X úr feleségeként” élnek társadalmi életüket. Első helyen a férfi szolgálata áll, s az anyaszerep is másodlagos csak. (Hasonlót mutat be Szabó Magda *Az őz* című regényében: „Beszéljessünk! – javasolta anyám, elővette a varrnivalóját, apám követte a szemével a tűz villanását, odahúzódott anyámhoz. Csetlettem-botlottam közöttük, mint valami morcos kis szolgálgó, [...] elnéztem őket a sarokban, irigyen és szomorúan. Olyan felesleges voltam közöttük.”)

Egy páciens így fogalmazott férje távolléteiről panaszkodva: „Nélküle nem vagyok teljes ember.” Gyermektelen párok együttesen is szentelhetik életüket például művészi pályának (lásd Virginia és Leonard Woolf házassága, ahol az asszony karrierjét támogatta-egyengette a férj) vagy közös kutatómunkának. (Weszely Ödön és felesége, Balajthy Ilona pedagógus házaspár kapcsolatáról így ír Halasy-Nagy József (idézi Sipos Balázs): „Akit gyermekkel nem áldott meg az Ég, minden anyáskodó szeretetét és emberformáló akarát rázuhogtatta erre a félnék és kínos óvatos lélekre, s új embert alkotott belőle. Fel tudta ébreszteni benne a kiválóság öntudatát, azt a hitet, hogy tehetsége vezető szerepre predesztinálja, s maga is szívvel-lélekkel ennek a célnak szentelte életét. Férjének sugalmazója és kitűnő adminisztrátora volt. Élete felolvadt a szolgálatában.” (Az asszony korábban iskolaigazgató volt, a pályát férje kedvéért hagyta ott.)

A vállalkozások gyarapodásával sok nő a jómódú háztartásbeli szerepét vállalja. „Én mindent előteremték, reggeltől késő estig dolgozom, a feleségemnek csak az a dolga, hogy rendben legyen a ház és a gyerekek dolgait intézze.” Néhányuknak komfortos ez a szerep, kialakítják a számukra legmegfelelőbb struktúrát, mások azonban, ahogyan egyre kevesebb a teendő a gyerekekkel, szenvednek az egyhangúságtól, az anyagi függéstől, és egyre jobban vágnak valamiféle önmegvalósításra. Akár házassági válságot is előidézhet a jól bevált szisztéma megkérdőjelezése.

Érdemes még néhány szót szentelni a *vállalkozó nők* problémájának. Sokuk kényszerpályán van. Nemrégiben részt vettem egy programban, amely e női csoport támogatását tűzte ki célul. Szinte egyöntetűen túlterheltségről, mindennapos stresszről, álmatlanságról panaszkodtak. Mintha gyorsan forgó körhintán ülnének, amelyből nem lehet kiszállni. A bizonytalanságot nehezen tolerálják, és kevés kivételtől eltekintve úgy érzik, anyaszerepüknek nem tudnak eleget tenni, s emiatt folyamatos büntudatuk van. Nem kevés közülük egyedül neveli a gyerekeit, így a ránehezedő felelősség súlya még nagyobb.

Hogyan lehet valaki az egész napos munka után csinos, vonzó és szexuálisan is jó partner, miközben még meleg vacsorát is elvárnak tőle? Mindennapos, szinte közhelyszerű dilemma. Megdöbbenve tapasztalom, milyen nagy az aránya a fiatal nők között is azoknak, akik örömtelen szexuális életet élnek.

Válás és szerepek

A válás témája önmagában is kimeríthetetlen, most csak néhány, a szerepekre vonatkozó aspektus kívánczik ide. Az újjáalakult családokban (beszélnek manapság patchwork-családokról is) új szerepek – nevelőapa és -anya, amelyeket ma is színez a „mostoha” archetípusa –, új kapcsolatrendszer és viselkedési elvárások jelennek meg. Szokták mondani, hogy a válás térkép nélküli kirándulás ismeretlen tájakra. Sajnos nincs válási rítusunk, ami az átmenetet megkönnyítené és „sorvezetőül” szolgálhatna. A családi kapcsolatok a tágabb rendszerekben is átrendeződnek. Ha jól alakul a folytatás, és egy éltetőbb házasságban kezd valaki új életet, akkor is adódnak nehézségek az „ex-” társakkal, a gyerekekkel, rokonsággal, ismerősökkel. Elengedhetetlen az új szerepviselkedések kimunkálása.

A válás súlyos stressz sorozat, sokaknak feldolgozhatatlan trauma. (Margaret Atwood írja: „A válás olyan, mint az amputáció: túléled, de kevesebb lettél.”) Folyamat, amelyben a gyász fázisaira ismerhetünk. Ha szimbiotikus kötés volt a pár között, vagy a társnak nem alakult ki az önálló identitása, például ha a nő önmeghatározása csak a férjén keresztül valósult meg (lásd fent), súlyos krízis alakulhat ki. Előfordulhat, hogy véglegesen sérül a kapcsolatkézség, sosem talál új párt magának. Problémái lehetnek „elvált asszony” státusában újra programokat szervezni, kisebbrendűségi érzése megakadályozhatja abban, hogy társas kapcsolatokban ismét meglelje a helyét. A kötődési zavarok, a korábbi veszteségek újraéledhetnek. A személyiség és a szociális támogatottság döntő szerepet játszik abban, hogy az oldás és kötés miként történik.

Anyaság

Az anyaság évezredek óta egyedülálló élmény, szent feladat a nő számára, mindent átható pszichés szervező erő. A bibliai Szűz Mária, a mitológiai Déméter, Ízisz, Szófia jelenti a pozitív anyaszimbólumokat. Daniel Stern „anyasági trilógiának” néven nevezi azt a pszichés munkát, amely kikerülhetetlen: az anya párbeszéde saját anyjával, párbeszéde saját magával és párbeszéde a babával. Íme, a három generáció találkozása. A kultúra az anyaszerepet magasra értékeli, s bár egyre több férfi vállal jelentős részt a gyermekgondozásban (akár hosszabb szabadságot is kivesz, miközben az anyuka dolgozik), a baba léteért való felelősség, aggodalom az anyát terheli. A baba születése életciklus-krízis. Túlaradó boldogság és szorongás egyszerre. Minden nő másként éli meg az anyaszerepet: van, aki azonnal rá tud hangolódni a csecsemőre, de van, akinél az csak később, lassan alakul ki. Számos tényezőtől függ: az anya saját anyaképétől, kötődési mintájától, az eredeti családjából hozott tapasztalatoktól, a támogató környezettől, szociokulturális helyzetétől. Nem mindegy, vajon mennyire hasonlít a terhesség alatt „elképzelte gyermek” a megszületettre. Akarták-e vagy éppen egy múltó kapcsolat fájdalmas emlékeztetője. Hogyan vesz részt az apa a kicsi nevelésében, hogyan erősíti meg a feleségét mint nőt, mint anyát a nehéz kezdeti hónapokban, években.

A jó anya képe mindannyiunkban ott él. Most inkább az anyaszerep nehézségeire vessünk egy pillantást.

A bizonytalan anya. Kételyek lepik el: „Vajon jól csinálom? Ha nem vagyok jó anya, nem vagyok jó ember? Szeret-e a párom a megváltozott testemmel?” Előfordulhat, hogy nem képesek érzékelni a baba igényeit: miért sír, mennyit kell ennie stb.; az illeszkedés nem jön létre anya és gyermek között. Segítség nélkül szorongóak és hamar kimerülnek, depresszív tünetek jelentkezhetnek. Nehezen találják meg a kompromisszumot a baba gondozása és az ezen kívül eső feladatok között.

Éva 25 éves. Sürgős pszichiátriai felvétel történt. 11 hónapos gyermekét képtelen ellátni, hónapok óta beteg, a kicsit az anyósa gondozza. Amíg csak kimért tápszert kapott a baba, nem rettegett ennyire. „Félek, hogy nem tudom felnevelni, nem tudom, éhes-e vagy sem, nem tudom, mit adjak neki. Kivigyem levegőzni vagy nem... Az anyám is ilyen volt... Nem szeretett, még az ollót is hozzám vágta... Sosem gyógyulok meg.”

„Anyá, semmi más”. Mária ráktól való félelem miatt keres meg, de hamar kiderül, házassága is kátyúba jutott. Férje a tenyerén hordozta, kezdetben minden jó volt. Anyósáékkal is kibékült már (azok nehezményezték, hogy a fiatalasszony nem dolgozik, jómódú férje „eltartja”, de Mária mostanában besegít a családi vállalkozásba, és ezzel szent a béke), örömet lel a részidőben végzett munkában, de iszonyodik a szextől, menekül előle. Férje türelmes, elnéző, „hibátlan ember”, de Máriánál elmúlt a vágy. Minden azóta van így, mióta a kislfia megszületett. Állandóan aggódott, a szoba ajtaja nyitva volt, figyelt a baba minden neszére. Az anyai aggodás mindent elborított, és élete ettől kezdve csak a gyerekről szólt. Igaz, hogy már 6 éves, de „valahogy így maradt minden”. Tudja, hogy ez hová vezethet. A férj így beszél: „Mondtam neki, hogy vegye már észre, férje is van, nemcsak gyereke. Ezt más nem bírta volna, és sem fogom soká!” A folytatás: párterápia.

A rátelepedő anya. „Anyám ül, mint egy óriás, / gúzsba kötözve tart ölen” – kezdi versét Nagy László. Végeláthatatlan az irodalmi művek és az élet példáinak sora e témában. A gyermeke önállóságát megnyirbáló, korlátozó, mindenről tudni akaró anya a legjobb szándékkal is rossz úton jár. Krízis vagy szakadás általában a gyermek serdülőkorában következik be, attól is függően, fiú-e a gyermek vagy lány. Ha fiú, rosszabbul jár, a pszichoszexuális fejlődést az anyával való szimbiózis torzítja. (Karikatúrája ennek például Arthur Kopit *Jaj Apu, szegény Apu* című darabja.) Félnék, a nőekkel esetlen, mama-kedvencei fiúk beszámolóiból rajzolódik ki legjobban ez az anyakép, de lányok esetében sem könnyű: az eredmény „az örök kislány” lehet. Ha nincs vagy elérhetetlen az apa, akkor igen nehéz a kiszabadulás és a gyógyulás. Vannak családok, ahonnan nem lehet elmenni, mert a kiválás bűn, cserbenhagyás.

A „gonosz” anya és a mostoha. Jellegzetes archetípusok ők is, csakúgy, mint a nő boszorka-aspektusa. A nő nemcsak éltető, teremtő, inspiráló misztériumok megtestesítője, hanem a halál, a betegség, az örület, a pusztítás megjelenítője – gondoljunk Káli, Hekaté, Lilith mitológiai alakjaira, vagy Kirkére.

Nem képes mindenki jó anyává válni. Lehet, mert betegsége akadályozza (például mániás-depressziós), vagy mert maga is nélkülözte a megfelelő törődést, kötődése zavart, nincs pozitív anyai mintája – amelyet más nőktől is megszerezhet –, partnere megfélemlíti, és még sok más ok is elképzelhető. Súlyosabb formában az anya elhanyagoló vagy bántalmazó, de lehet a feladatokba belefáradt dolgozó nő. Számára nyűg a gyermek, aki miatt nem élheti vágyott életét.

Edina látszólag sugárzó, boldog kismama, tervezett, örömmel fogadott gyermeke totyogó korban van. A szomszédok riadtan veszik észre, hogy esténként az anya üvölt, tombol, káromkodik, a gyerek ordít. Edina levelező szakon egyetemet végez. Elege van a házimunkából, a kicsi nem hagyja tanulni, férjével is konfliktusai vannak. A napközben szelídek látott anyuka este boszorkává alakul. Az ő esetében a legjobb megoldás a kislfiú bölcsődébe adása volt.

Paula özvegy, férjével együtt törekeny lelki egyensúlyát is elvesztette. Gyakran iszik, életét hiábavalónak érzi, legszívesebben meghalna, de a gyerekei miatt muszáj helytállnia. 9 éves kislányát agyba-főbe veri. Elismeri, attól tart, hogy egyszer még agyonüti. A gyerek kitűnő tanuló, csendes, jó magaviseletű. Sürgős beavatkozás vált szükségessé.

Hőfehérke. Egy másik, manapság nem ritka jelenség, amikor az anya versengve a serdülő vagy fiatal felnőtt lányával, szebbnek, fiatalabbnak akar mutatkozni, mint az. Nem örül gyermeke bontakozó nőiességének, mert a saját múltó éveire emlékezteti. Láthatunk negyvenes anyukákat, belepréselik magukat tizenéves lányuk ruháiba, s inkább nővérek, mintsem anyának látszanak. A személyiségtől és az anya-lány kapcsolattól függően dominálhat az irigység („bezzeg neki milyen jó, nekem sohasem volt ilyen sorom”), rivalizálás („még mindig csinosabb vagyok, mint ő”), csábító viselkedés („a lányom barátai még igencsak megnéznek”) vagy a büszkeség („mi ketten, mint a barátnők” magatartás).

Életközép

A negyvenes-ötvenes években járó nők zöme ma még nagyon fiatalos, aktív. Régi szerepei (lány, feleség, anya) átalakulnak: felnőtt gyerekei lassan kirepülnek a fészekből, a házastársi kapcsolat frissítést vagy éppen újraélesztést követel, idős szülei több gondozási feladatot és kevesebb támaszt jelentenek. Sokan nagy lendülettel vetik bele magukat az alkotó munkába, és örömmel látják neki régi vágyaik megvalósításának. A szerepkészlet gyarapodik: a középkorú nő anyós vagy nagymama, de az is elképzelhető, hogy még kisgyermeket gondoz.

A hormonális változások pszichés egyensúlyingadozáshoz is vezethetnek, a termékenység, fiatalság múlása veszteségélményt, keserűséget okozhat. Leggyakrabban a művészeti pályán mozgó vagy a szép külsejére olyannyira büszke nők élnek meg tragikusan a változásokat. A nő általánosságban is sebezhetőbbé válik. Divat a midlife crisisről, életközép-válságról beszélni. Ekkor mindenkinek számvetésre (mit értem el eddig, hová tartok), majd új önmeghatározásra, új feladatokra van szüksége.

A nagymamaszerepben sokan önfeledtebbek, mint annak idején anyaként voltak; ilyenkor a megszerzett bölcsesség, életismeret kamatozik. Óriási segítség egy jó nagymama az unokák nevelésében, ha tudja, meddig terjedhet a fiatalok életébe való beleszólása, ha nem vetélkedik az anyával, nem akarja mindenáron túlszárnyalni.

Válások, házassági krízisek (olykor épp a társ „kapuzárási pánikja” miatt) nehezíthetik ezt az időszakot. Előtérbe kerülhet ilyenkor a nő féltékeny, bosszúálló arca is (amely nem a semmiből bukkan elő).

Egyeseknek nehéz a nyugdíjas-szerep elfogadása, mások alig várják. Akinek a teljes életet a munka jelentette, és női életének többi aspektusát elhanyagolta, az átmenet hosszú és gyötrelmes.

A legismertebb szerepütközések leginkább a másik generációval való kapcsolatban születnek.

„Éli a lánya életét”. Erzsébet 56 éves, nyugdíjas. Egyetlen lánya kisbabáját szinte a magáénak tekinti. Reggeltől estig ott akar lenni vele, kimondatlanul is elégedetlen lánya nevelési módszerével, aki feleségként sem elég jó – csendül ki, szavak nélkül, az elbeszéléséből a kritika. Hazatérve saját lakását és egyben saját életét is üresnek érzi. Férje még dolgozik, este egyedül melegít ételt magának, csendben tűr. Beszélgetéseink során E. rádöbben, valóban úgy érzi, mintha ő lenne „gyesen”. Az elsorvadt női és házastársi identitás újra kimunkálásán kell dolgoznia.

Ha középkorú nőnek nincs gyereke, újraéledhet az ezzel kapcsolatos hiányérzet. Már nincs remény, elmúlt az időszak, amikor még szülhet. Néha megemlíti gyermektelen asszonyok, mennyire bánják most, hogy nem tettek meg még többet a gyerekért, miért nem próbálkoztak kitartóbban. De előfordul, a negyvenes évek közepén is a terhesség vállalása, annak összes örömeivel és nehézségeivel.

Más értelmezést kap ebben a korban a *szüleim lánya* szerep is. Az idős szülők több (van, aki végtelenül sok) törődést igényelnek, s nem könnyű az arányt megtalálni a rájuk szánt idő és a saját családra fordított közt. A valaha volt anya-lány kapcsolat színezi át a jelent.

Sokszor hárul a még dolgozó nőre a beteg szülő mindennapi ápolása. Magunkhoz vegyük vagy intézetet keressünk – fájdalmas dilemma. A mentálisan leépült vagy ágyhoz kötött idős ember a család életét teljesen átrendezi. (Az *OKÉ!* című dán film nagyon tanulságosan és élethűen mutatja be, hogyan erodálja a házastársi kapcsolatot egy – erővel – odaköltöztetett nagypapa gondozása.)

Válassz! *Klárának lakótelepi lakásban élnek, szűkösén épphogy elfértek a már majdnem felnőtt gyerekekkel. Klára édesanyja Alzheimer-kórban szenved. Már nem tud székletet-vizeletet tartani, rokonait alig ismeri fel. Egyedül nem hagyható, a dolgozó családtagok felváltva őrködnek. Mi a megoldás – gyötrődik a lánya, aki anyaként és feleségként is döntésre kényszerül.*

A múlt summázata lehet elégedettség, derű, büszkeség mindazért, ami megvalósult. Azonban nem ritka a meg nem élt élet, az elszalasztott lehetőségek fölötti bánkódás sem. Musset-t idézve: *„Meghalt, és nem is élt e nő, / Mert amíg élt is, tetszhalott volt, / Kezében élte könyve ott volt, / S elejté olvasatlan ő...”* (Egy nő halálára)

Az idős nő. A mesékben, mítoszokban sokszor az erdei bölcs anyóka vagy a tündér segíti meg a szereplőket. Mindenki megtapasztalhatta, milyen békés, tápláló élmény együtt lenni, beszélgetni, tanácsot kérni derűs, szeretetet sugárzó, bölcs asszonyoktól. Rajtunk is nagyban múlik, hogyan öregszünk meg, hogyan tekintünk vissza életünkre, és miként várjuk azt, ami még hátravan. Az öregség pszichikus megélése mindenkinél más és más életkorban, beletörődéssel és nem azonosulással történik. Általában a hatvanas évektől kezdve számítjuk ezt az életszakaszt. A nők hihetetlenül sokat bírnak még idős korban is, aktívák és kreatívak tudnak lenni. Ha még házasságban élnek, átvehetik a kezdeményező, a „motor” szerepet.

Szociológusok szerint az idősödéssel a férfiak lágyabbak, kissé nőiesebbek lesznek, lelassítanak, sőt közlékenyebbé válnak, a nők viszont tettekre készebbek, új kihívásoknak is elébe állnak.

A veszteség, gyász az évek múlásával egyre több. Sokan már ekkorra megözvegyülnek vagy egyedül öregednek meg. Az özvegy szerepe, státusa, előírt viselkedérepertoárja ma mást jelent, egyéni és társadalmi szempontból egyaránt.

Életbevágó, hogy még legyen az idősödő nők előtt cél, feladat: egyházi közösségi munka, jótékonykodás, programok a barátnőkkel stb. Az életnek nincs vége, szülehetnek szerelmek, házasságok még ebben a korban is, miáltal a régi szerepek átírva újra napvilágra kerülnek.

„Az érett kor a derűtség kora. Az a kor, amikor megkapjuk az osztalékot a múltunk után anélkül, hogy elveszítenénk a kedvet és képességet ahhoz, hogy életünk még jobb legyen, és képesek legyünk tovább építeni boldogságunkat a hátramaradó években” – vallja az idős Sophia Loren.

Zárszó

A szerepek, szerepproblémák áttekintése nem lehetett teljes. Még sok válfaja – a nők számára különösen fontos barátnői, segítői, patrónusi és sorolhatnánk – érdemes az átgondolásra.

A nők minden korban erősek voltak, s ez a modern nőre még inkább érvényes. A női energiák felszabadulásának, megélésének idejét éljük; a „férfias” és a „nőies” már nem merev határvonal. A személyiség kibontakoztatására lehetőségek garmadája áll rendelkezésünkre, ha elég bátrak vagyunk hozzá. A nők minden téren – tudomány, művészet, politika – előbbre törtek, megállják a helyüket nehéz körülmények között is.

A Nő ezer arcának, ezernyi szerepének átgondolása izgalmas és inspiráló. Nem könnyű a saját utat megtalálni, a saját identitást meghatározni. Önmagunk és az elkövetkező generációk szempontjából is létkérdés, hogy megtaláljuk magunkban a harmóniát, megértjük, kik vagyunk, s engedjük kibontakozni mélyről jövő inspirációinkat, az ösztönös, a „természeti asszonyt”.

Munkálkodjunk azon, hogy szeressünk és szeretve legyünk, örömteli hivatásunk legyen, az a család vegyen körül, amelyre vágyunk, legyenek a tágabb környezetben is kapcsolataink, akikre számíthatunk. Fogadjuk el és kellően szeressük magunkat, mert így elfogadóbbak tudunk lenni másokkal is. Képesek legyünk egyedül is lenni, és hagyjunk teret a belső életnek, a spiritualitásnak. Választott sorsunk, megélt mindenkori szerepünk legyen azonos azzal, ami az igazi igényünk.

Irodalom

1. Falvay Károly: *A női szerep a magyar hitvilág tükrében*. Tertia, 2001.
2. Jean Shinoda Bolen: *A bennünk élő istennők*. Self Help, 1997.
3. Clarissa Pinkola Estes: *Farkasokkal futó asszonyok*. Édesvíz, 1996.
4. Janice D. Order – Arnold S. Kahn: „Making gender comparisons more meaningful: a call for more attention to social context”. *Psychology of Women Quarterly*, December 2003, Vol. 27. No. 4.
5. Bagdy Emöke: „Fejlődéslelektan az életfolyamaton át”. *Pszichoterápia*, 2000/augusztus.
6. Gyáni Gábor – Nagy Beáta (szerk.): *Nők a modernizálódó magyar társadalomban*. Csokonai, 1995.
7. Fábri Anna – Várkonyi Gábor (szerk.): *A nők világa*. Argumentum, 2007.
8. Valachi Anna: „Három testvér – háromféle kísérlet az elveszett gyerekkor visszahódításáért”. *Thalassa*, 2001/2-3.
9. Klaus R. Röhl: *Az amazonok lázadása*. Kossuth, 1986.
10. Simon Baron-Cohen: *Elemi különbség*. Osiris, 2006.
11. Daniel Stern: *Az anyaság állapota*. Animula, 1995.
12. Barbara Killinger: *Munkamániások*. Athaeneum, 2006.
13. Koltai Mária (szerk.): *Család-pszichiátria-terápia*. Medicina, 2003.
14. Erich Neumann: *A Nagy Anya*. Ursus Libris, 2005.
15. Marie-Louise von Franz: *Női mesealakok*. Európa, 1992.
16. Antalfai Márta: *A női lélek útja mondákban és mesékben*. Új Mandátum, 2006.
17. Moretti Magdolna: „Szempontok és intervenciók lehetőségei a válási folyamat során a családterapeuta szemével I.” *Psychiatria Hungarica*, 2003/6.
18. Naomi Woolf: *A szépség kultusza*. Csokonai, 1999.
19. Verena Kast: *Apák–lányok, anyák–fiúk*. Park, 1994.
20. Verena Kast: *Engedd el őket, és találj magadra*. Európa, 2007.
21. Madonna Kolbenschlag: *Búcsúcsók Csipkerózsikának*. Csokonai, 1999.
22. Szevetelszky Zsuzsanna: *A kapunyitási pániktól a nagymama-elméletig*. PONT, 2005.
23. Palasik Mária – Sipos Balázs (szerk.): *Házastárs? Vetélytárs? Munkatárs? A női szerepek változása a 20. századi Magyarországon*. Napvilág, 2005.

(Ez az írás utánközlés, először megjelent a Pannonhalmi Szemle 2008/2 számában.)

Koltai Mária: A megsebzett lojalitás

A lojalitás erő és csapda is az emberi kapcsolatokban. A valakihez tartozás, a kötődés, a törődés, gondoskodás és adni tudás mély etikai tartalma emberi létezésünk ontológiai dimenziójában gyökerezik. Ez a kötőerő azonban a traumatizáló, destruktív családokban kihasználhatóvá és kiszolgáltatottá teheti az igazságtalan kapcsolatok csapdájában vergődő áldozatokat.

Pszichoterápiás munkámban, a család- és párterápiában, valamint az egyéni rendszerszemléletű terápiákban Böszörményi-Nagy Iván kontextuális terápiája nagyban segít a páciensek életének, traumatikus sorsának és a terápiás történések mélységi megértésének, a kapcsolatok etikai dimenziójának az individuális pszichológia szintjeit meghaladó működésének a megismerésében.

Jelen dolgozatomban pszichoterápiás eseteim közül a többgenerációs családi szuicidiumok és a szexuális abuzust elszenvedett páciensek eseteiből válogattam olyan példákat, terápiás narratívumokat, amelyek a lojalitás láthatatlan erejére, többgenerációs hatására világítanak rá, és a lojalitási viszonyok sérüléseit példázzák.

A családon belüli szuicidium és az incesztus-trauma terhe a családi traumák legsúlyosabbikái közé tartoznak. Az élethez való viszonyt alapjaiban rendítik meg, a létezésbe és a világba vetett bizalom megrendülésével járnak. Nagy tehert és kihívást jelentenek mind a páciensek, mind a terapeuták számára. (Buda, 2004; Koltai, 2001, 2003) Tapasztalataim szerint a traumafeldolgozás rendkívül jól kidolgozott, megoldásorientált, pragmatikus egyéni és csoport módszereit (Herman, 2003) az etikai nézőpont bevezetése tovább gazdagíthatja, növelheti a kapcsolati erőforrások körét, a reparáció reményét. A rendszerszemléletű terápiákban az egyén és meghatározó kapcsolatainak kölcsönössége, minden résztvevő és a jelen nem lévő, de érintett személyek szempontjai is, a terápiás feldolgozás fókuszába kerülnek. A páciens–terapeuta kapcsolatban a biztonságos, elfogadó közeg, a terápiás kapcsolat megbízhatósága, a bizalom ereje hangsúlyos. (Jenkins, Asen, 1993)

Böszörményi-Nagy Iván kontextuális terápiás irányzatában a *kontextus* kifejezés az egyén és fontos kapcsolatai között működő etikai viszonyt jelöli. Az egyén kapcsolati életének négy dimenziója: a tények, a pszichológiai, a tranzakciós és a kapcsolati etikai szint közül az utolsó az előző hármat is áthatja, mozgósítja. (Kurimay, 2003) Helm Stierlin a kapcsolati etikai

megközelítést a pszichoanalitikus és a klasszikus családterápia mellett a pszichoterápia harmadik paradigmájának nevezi. (Stierlin, 1988)

A kapcsolati etika a kapcsolatok igazságosságára, a méltányosság, a kiegyensúlyozottság, a szerzett érdemek és a kötelezettségek egyensúlyára utal. Központi fogalmai a lojalitás, a bizalom és a jogosultság. Felismerései szerint a korábbi generációk érdemeinek az egyénre gyakorolt hatása szorosan összefügg azzal, hogy az etikai örökséget az ember miképpen használja életútja során, illetve mindez hogyan befolyásolja az egymást követő generációk életét. Ez az etikai dimenzió intergenerációkon keresztül egymáshoz láncolhatja a családtagokat. (Cohen és Mtsai, 1996)

A kapcsolatok hosszú távra szóló életprogramok, és nemcsak a közvetlen túlélést szolgálják, hanem a génekhez hasonlóan a létet hosszú távra programozzák. Böszörményi-Nagy Iván az etikai nézőpontot a kétszemélyes kapcsolatokon túl kiterjeszti a többgenerációs családokra, sőt társadalmi viszonyulásukra is. Az ötödik, ún. ontikus dimenzió szerint az etikai felelősségvállalás a tágabb rendszerek, a föld és a világmindenség kapcsolatában is értékképző erővel bír. (Kurimay, 2007)

A kapcsolati igazságosság az adás és kapás (elfogadás) közti egyensúlyon nyugszik, amely az életünket és a kapcsolatainkat átható alapelv. Ha az egyensúly megbomlik, a kapcsolatok méltánytalanná, megbízhatatlanná, életképtelenné válnak. A résztvevők kiszakadnak belőle, különböző tünetek, betegségek, patológiás állapotok elszenvedőivé válnak, akár még a túlélésük is veszélybe kerülhet. Az adás és elfogadás egyensúlya tudattalan szinten is működik és nemcsak pozitív, hanem negatív irányba is kifejti hatását. Azt vagyunk hajlandók és képesek adni, amit magunk is kaptunk. Böszörményi-Nagy Iván a *főkönyv* metaforáját használja az etikai egyensúlyt bizonyító bevétel és kiadás érzékeltetésére. A főkönyv tulajdonképpen egy belső mérleg, amely a jogosultság és elkötelezettség egyensúlyát is mutatja. Ha a főkönyv egyenlege elbillen, hiányzik az érdem, a bizalom, csökken az intimitás a családi kapcsolatokban. (Böszörményi-Nagy, Krasner, 1986, 2001)

A *jogosultság* a szülő-gyermek kapcsolatban gyökeredzik. A gyermek egzisztenciális joga, hogy megkapja mindazt, ami az életéhez és a fejlődéséhez szükséges, ugyanakkor ezáltal a szülei iránti lojalításra köteleződik el. Fontos, hogy a gyermek is viszonzhassa szüleinek a törődést és gondoskodást, ő is hozzájárulhasson a család jólétéhez. Az adás eredendő szándéka mindig jelen van az abuzív kapcsolatokban, hiszen a gyermekek végtelenül kiszolgáltatott, lojális és áldozatkész lények; így válhatnak a „generációs rabszolgaság” áldozataivá, egészen az önfeladásig és önfeláldozásig.

Jogosultságunk másik gyökere elődeink hagyatéka, a több generáción át az utódoknak továbbadott kapcsolati erőforrások, vagy azok hiányai. Ez a családi örökség is tartalmaz tehát pozitív és negatív elemeket, egzisztenciálisan adott, és jelentős mértékben befolyásolja életünket, kapcsolatainkat, sorsunkat. Ha a szülő-gyermek kapcsolatból, illetve a többgenerációs családtól, etikai örökségből származó jogosultság egyoldalúan negatív, ez a szükséges gondoskodás, törődés és felelősség hiányát, de akár kapcsolati kizsákmányolást, a másik jogainak megsértését eredményezheti. Ez utóbbit *destruktív jogosultságnak* nevezzük.

A jogosultság harmadik forrásaként a saját tettek, cselekedetek által szerzett érdemek szolgálnak. Mindaz, amit másokért teszünk, ami mások javát szolgálja, hatalmas önérték-növelő hatással bír. A kölcsönös megbízhatóságot és kapcsolati igazságosságot szolgáló érdemek szerzése az önérték növelését nemcsak az Én-Te dialógusban (Buber, 1991), hanem általában az emberi kapcsolatok színterein is emeli, tehát jogosulttá tesz az élet teljesebb megélésére. (Székely, 2000)

A negatív jogosultság – mint etikai hiány – belső főkönyvünkben egy életen át működik és befolyást gyakorol a felnőtt kapcsolatokra. Ez a hiány tudattalan módon különböző formákban nyilvánulhat meg, így az egyik generáció a másiknak adja tovább a negatív jogosultság kapcsolati etikai örökségét. Ugyanez az ismétlődő dinamika működik a destruktív jogosultság esetében is. Így lesz a gyermekkori áldozatból szülőként bántalmazó. Az abuzív szülők családi történetében, a genogram adataiban csaknem minden esetben megtalálhatjuk a bántalmazás és kihasználás többgenerációs nehéz történeteit. Ez persze nem jelent felmentést a szülői felelősség és kötelezettség alól, de jól láthatóvá teheti, hogy a destruktív jogosultság emberek, családok pusztulását okozhatja. Bár a *destruktív jogosultság* az emberiség önpusztításához vezet, elismerése azonban a terápia során teret nyithat a jóvátétel, a korrekció, a konstruktív jogosultság felfedezése felé.

Lojalitás

A lojalitás a kapcsolati etika egyik fő fogalma, amely a gyermek szülei iránti elkötelezettségét hivatott megnevezni. A vérszerinti szülőkhöz az elsődleges, biológiai alapú, az örökbefogadó vagy nevelőszülőkhöz a kiérdemelt lojalitás kötelekei fűzik a gyermeket. A lojalitás sérülései gyakran a hűség és az elkötelezettség csapdájába zárják áldozataikat. Az ember még azután is sokáig lojális marad eredeti családjához, miután szabad akaratból vagy kényszerűségből megszakította vele a kapcsolatot. A választások és döntések gyakran a láthatatlan lojalitás erőinek a hatása alatt működnek. A lojalitás alapvető erőként játszik szerepet az egyén fejlődésében. A felnőtt egyén azáltal válhat autonóm személylél, hogy számot vet a lojalitás kötelekeinek létezésével, és ezt a tudását aktívan felhasználja sorsa alakításában.

A 15 éves fiú apja gyógyszeres szuicidium következtében halt meg. Felesége talált rá munkából hazajövet, azonnal kórházba vitette. Az apa halála előtt delirózus bódulatában arról beszélt, hogy a fia orvos. Néhány napos kórházi kezelés után meghalt. A fiú 18 évesen, a születésnapján kapta kézhez anyjától a neki címzett búcsúlevelet. Apja ebben arról írt, hogy reméli, orvos lesz belőle. Érettségi után a fiú ötször felvételizett sikertelenül az orvosi egyetemre, végül szociális munkás szakon tanult tovább. Diplomadolgozatát az öngyilkosság témájából írta.

Később sajátélményű terápiában dolgozta fel gyászát. Ekkor értette meg apja öngyilkosságának a hatását pályaválasztására, és ismerte fel az apja iránti lojalitás láthatatlan erejét.

A szülők számára egzisztenciális tény, hogy gyermekeiknek ők adtak életet. Az anya méhében hordozza, majd megszüli gyermekét, és ez egzisztenciális értelemben anyja lekötöztettségévé tesz minden gyermeket. Amikor az apa vállalja az apaság következményeit és felelősségét, a gyermek egy másik, hasonlóan elkötelezett, létét meghatározó kapcsolatba kerül. Az ember egész életében megőrzi eredeti családjához fűződő kötelekeit. Bármilyen történik a születés után, a gyermek szülei iránti lojalitása felismerhető erővel működik. Ez az úgynevezett *vertikális lojalitás*, ami a szülő számára elkötelezettséget jelent a

gyermekről való gondoskodásra, a gyermek számára pedig a családi örökségnek való megfelelést írja elő, mind a tudatos, mind pedig a tudattalan szinten.

A láthatatlan lojalitás az ősök múltbeli adósságainak a törlesztése, amely gyakran indirekt módon destruktív és patogén lehet (az alkoholizmus, az önpusztítás „öröklődésének” erőteljes komponense). A láthatatlan vertikális lojalitás erői megakadályozhatják vagy meghiúsíthatják a horizontális kapcsolatokat: a partnerhez való elkötelezettséget és hűséget is aláaknázhathatják. A láthatatlan lojalitás és a lojalitás-konfliktusok generációkon keresztül is átívelhetnek.

A horizontális kapcsolatok (partner, házastárs, barátok, kortársak) *lojalitás-konfliktust* generálnak, ütköznek a családhoz, szülőkhöz fűződő vertikális lojalitással. A lojalitás-konfliktus törvényszerű velejárója életünknek, az autonómia alakulását és a fejlődés állomásait jelzik. Vannak olyan családok, amelyekben illojalitásnak minősítik a gyermek természetes önállósodási törekvéseit, szeparációs igényeit, így mintegy letiltják a gyermek fejlődését. Fokozott a lojalitás-konfliktus az olyan kapcsolatokban és házasságokban, ahol a valódi individuáció, a szülőkről való leválás tökéletlen vagy túl erősek a hozzájuk fűződő lojalitás kötelei, illetve ha ellenséges viszonyban szakadtak el tőlük.

A szexuális abuzuson átesett páciensek gyakran küzdenek későbbi párkapcsolatukban a hűség és a valódi elköteleződés nehézségeivel, ami tovább fokozza a büntudat és a szégyen ördögi körét. A velük folytatott terápiás munkában a lojalitás-konfliktus kitüntetett figyelmet érdemel. A terapeutának nem szabad engednie a kísértésnek, hogy a „rossz szülőkkal” szemben megmentőként vagy vádlóként álljon a páciens oldalán.

A *meghasadt lojalitás* esetén a gyermek az egymással ellenséges küzdelemben élő szülők csapdájában vergődik. Csak olyan áron lehet lojalis egyik szülőjéhez, ha a másik iránti lojalitását megtagadja. A gyermek ilyenkor az egzisztenciálisan megalapozott etikai törekvéseiben hasonlít meg, ami az alapvető bizalom súlyos törését eredményezheti. Ez zavarodottságot, kudarcot és önérték vesztést, valamint az alapvető bizalom megrendülését okozza, következésképpen a fejlődésben való visszaesés forrása lehet, hiszen a self hasadásával jár. A szülők válása után akár évekig, évtizedekig húzódhat ez az állapot. Böszörményi-Nagy Iván a gyermeknek ezt az etikai kihasználását a szülők részéről kapcsolati korrupciónak tartja. A meghasadt lojalitás példája az is, ha a nagyszülők a másik ági nagyszülők ellen fordulnak, és ugyanezt várják el a gyermektől is. Ilyenkor az egyik szülői ág iránti lojalitást fel kell áldoznia a másik érdekében.

A serdülőkori szuicidumok dinamikájában nagyon gyakran ez a kapcsolati etikai zavar fedezhető fel.

A szülők régen elváltak. A „rossz apa” minden kapcsolatát elvesztette fiaival. Anyjuk szította az ellenérzéseket, az apai családdal is megszakítottak minden érintkezést. Az apa három éve szuicidiummal vetett véget életének. A temetésére sem mentek el. Az apai nagyszülőkkel minden kapcsolatot megszakítottak.

Az anya az elgyászolatlan válás óta haraggal és büntudattal küszködik. Két éve a nagyobbik serdülő, most kisebbik fia szuicid kísérlete döbhentette meg a családot. A 8 éves fiú az iskolai WC-ben kötött hurkot a nyakára, szerencsére időben észrevették. A meghasadt lojalitás destruktív ereje, illetve a szuicid tett ismétlésében az apa iránti láthatatlan lojalitás működése fedezhető fel a családban.

Ilyen esetekben nagyon fontos terápiás elv, hogy az öngyilkossági krízisben lévő páciensnél ne az érzelmi eltávolodást hangsúlyozzuk, hanem az újrapcsolódás lehetőségeit kutassuk. Érdemes azokat a pontokat keresni, ahol mindkét szülő közel állt hozzá, s felidézni az egymással való törődés mozzanatait, az adás és a pozitív örökség témáit a családi történetben.

Ha valaki nem vállalhatja nyíltan az őseihez való lojalitást, a megtagadott lojalítások láthatatlan erőként működnek tovább az életében. Ez feszültséghez vezethet, tünetképző, betegségkeltő hatású lehet, és jelentős hatással bír a választott kapcsolatokra. A kortárs kapcsolatokat néha nagymértékben akadályozza, gátolja a kölcsönösség lehetőségét, úgyhogy a kapcsolat megreked, életképtelenné válik. Akár a generativitás életciklusának pangását is okozhatja. Megfigyelhető például a gyermektelenség mellett döntő házastársak esetében, hogy döntésüket az eredeti családjukhoz fűződő láthatatlan lojalitás befolyásolta. Virág Teréz a holokauszt túlélők esetében ezt a világra vetett bizalom elvesztésének tartja. (Virág, 1996)

A láthatatlan lojalitás vertikális kötelei megértéséhez legalább három generációnak az érdekeit, jogosultságait és kötelezettségeit kell figyelembe vennünk, hogy a fejlődést akadályozó és patológiát eredményező lojalitásviszonyok tisztázhatóak legyenek. A láthatatlan lojalitás a múlt adósságainak törlesztése, az ősök sorsának átvállalása, súlyos patogén erő: a gyermek feláldozása a lojalitás oltárán. Ez olyan tudattalan intergenerációs kötelek, amely a múlt indirekt, nem szándékos újrajátszását alapozza meg. A vertikális kapcsolati erők természetüknél fogva aszimmetrikusak: amit az elődöktől kaptunk, azt általában a következő generációnak adjuk tovább mind pozitív, mind negatív tartalmukat együtt. (Böszörményi-Nagy, Spark, 1973, van den Eerenbeemt, Heusden, 2001)

A 42 éves férfi alkoholos hallucinózis miatt pszichiátriai kezelés alá került. Évek óta alkoholizál. Az ivást anyja halála után kezdte, gyorsan függővé vált.

A pszichotikus állapot lezajlása után, biztonságos abstinens periódusban sikerült feltárni a traumatikus családi történetet. Apja alkoholista, durva és agresszív volt. Verte, brutálisan bántalmazta, tönkretette feleségét. Miután ő, az egyetlen fiú megnősült, az anya még kiszolgáltatottabb lett, hiszen addig fia sokszor megvédte. Mély depressziójában kútba ugrott. Fiát rettenetesen megrázta anyja öngyilkossága. Büntudata volt már a nősilés miatt is, hiszen otthagya őt apja prédájául. Apját mindig is gyűlölte, de most az anyja halála után megutálta, többet nem állt szóba vele, feléje sem nézett. Igaz, ahhoz sem volt ereje, hogy kimenjen a temetőbe anyja sírjához.

A súlyosan meghasadt lojalitás közepette láthatatlanul, alkoholizmusa révén mégis patológiás módon kifejezte apjához való hűségét. A feleség szerint anyjától a depressziót, apjától az alkoholista hajlamot örökölte a férje. Saját kicsi fiukat óvják is az apai nagypapától, nem tudhatja meg az apai család szégyenét, csak a másik nagypapákkal tartanak kapcsolatot. Ilyen módon folytatódik családjukban generációról generációra a meghasadt lojalitás átörökítése.

Megsebzett lojalitás

A súlyos, generációkon átívelő lojalitás-konfliktus, a meghasadt lojalitás, valamint az abuzív apa és az elhanyagoló, elutasító anya irányába is sérült hűség-kötelék a megsebzett lojalitás körébe tartozik. A vertikális lojalitás láncolata megtörik, és az etikai törvény szakadása a lélek, az érzelmek világában is súlyos, be nem hegedő sebeket hagy hátra. A terápiás

narratívumokban, az álmokban és levelekben legmarkánsabban a megsebzett lojalitás témái, töredékei tűnnek fel, s ezek a legnagyobb és legnehezebb terápiás kihívást reprezentálják.

Míg a hűség, a felelősség és a szeretet történetei a lojalitásról tanúskodhatnak, a szexuálisan kihasznált páciensek terápiáiban a harag, a fájdalom, a szégyen, a bosszú és a büntudat történetei sorjáznak. Terápiáimban olyan dialógusok kialakítására törekedtem, melyekben lehetővé válik a lojalitás sebeinek felszínre hozása, az érzelmek feltárása és átdolgozása. A levelek apához, anyához és a terapeutaéhoz íródtak.

Sok évvel a gyermekkori abuzus éveit után a szülőkkel megszakított kapcsolat jellemezte azokat a sugárzóan szép, fiatal, tekintetünkben megtört szenvedést hordozó nőpácienseket, akiknek a terápiás szövegeiből a következőkben idézek. Az elvesztett család gyászának fájdalmát, a hiányt, a magukba zárt izolált szégyen és büntudat terheit hordozták. Küszködtek a kapcsolataikban, új családjukban gyakran páriának érezték magukat, aggódtak gyermekeik sorsa, jövője, anyai öröksége miatt. Betegnek, sérültnek, reménytelennek, örök áldozatnak érezték magukat. A traumatizáció és viktimizáció hatását, az ún. „helyettesítő identitás” működését fedezhetjük fel mindegyiküknél. (Oravec, 2002)

A következő álomrészlet a szégyenletes stigmára utal.

„Észrevettem, hogy a bal karomon két fekete tuskéféle lógott ki a bőrömből. Nagyon piros volt és fájt. Anyu ült mellettem és szedte ki őket. Azt mondta, hogy ezek nagyra nőtt bolhák voltak. Azt mondta, biztos valami koszos helyen voltam és jobban kellene vigyáznom.”

A következő álomtörténet az erőtlenség, kiszolgáltatott áldozat megrendítő drámája. Tehetetlen és érzéketlen, borzalmas kínzások részese.

„Egy liftben utaztam, aminek üveg fala volt, és láttam, hogy az udvaron szürke ruhába öltözött emberek megöltek két másik embert. Engem is megláttak a lifiben, és amikor leértem, már vártak az autó előtt. Kirángattak az udvarra, belöttek egy fotelba, és azon osztozkodtak, hogyan öljenek meg. Közben már többen vertek. Erőtlenség éreztem magam, csak lógott a kezem meg a fejem a fotelból. Valaki odalépett hozzám egy gázlánggal, és fújta rám a tüzet. Ekkor furcsa nyugalom lett úrrá rajtam. Tudtam, hogy megégek. Olyan érzésem volt, hogy égek, de nem éreztem fájdalmat, belenyugodtam, hogy megégetnek... Valahogy sikerült életben maradnom, és megpróbáltam embereket keresni, akik segítenének apámhoz szökni. Magas fűben szöktem, hason kúszva siettem egyik segítőtől a másikig. Hosszú ideig szöktettek a jótevők. Aztán kiértem egy zöldellő vetésre. Sütött a nap. Megláttam apámat, és futni kezdtem felé. Az arca egyáltalán nem hasonlított apám régi arcára. Békés volt, és nagyon várt.”

Mindkét álomban megjelenik a rég megtagadott, elhagyott szülő. Ez a mozzanat jelzi, hogy a bizalom erőforrásai, melyek már rég kiapadni látszóttak, fellelhetők talán valamely mély titkos forrásban, s ezekben rejtőzhet a reparáció gyógyírja is. A terapeuta fontos érzékelnie és tiszteletben tartani ezeket a hűségről szóló utalásokat. A páciensek óvják, védik az árulástól a szüleiket, bármennyit vétettek ellenük, s ez a törekvésük könnyen kisodorhatja őket a terápiából. Ezek az utalások óvhatják meg a terapeutát attól, hogy lojalitás-konfliktusba kerüljön a szülőkhöz fűződő vertikális kapcsolati kötelékekkel.

A kihasználás éveit utáni a szakítás szenvedése, a hiány, az árvaság, a gyász és a jóvátétel vágya egyaránt tükröződik egy anyához írt levélből.

„En évek óta úgy élek, mintha addig nem is léteztem volna, mintha egy radírral kitörölte volna valaki az életem addigi részét. Olyan, mintha árva lennék. Nagyon rossz érzés, hiszen tudom, hogy van egy családom, ahol felnőttem, anyám, testvéreim és nevelőapám... Amikor elmondtam neked, hogy apa miket csinált hosszú ideig, azt vártam tőled, hogy eltakarítod őt otthonról, amíg le nem tisztázod az esetleges kételyeidet a dologgal kapcsolatban. De nem ez történt. Te alaptalan vádaskodásnak tartottad az én sérelmemet. Nem hittél nekem, sőt észre sem vetted soha, hogy mi történik. Én nem vettem fel évekig fürdőruhát, nadrágban jártam, utáltam apuval kettesben bárhova elmenni. Nem mostam hajam, zabáltam a csokoládét, hogy ronda legyek. Nem igaz, hogy nem láttál semmit!!! Tudod, nekem iszonyatosan nehéz érzés, hogy a nevelőapám tulajdonképpen velem csalta meg évekig az anyámat... Még arról sem tudtál velem beszélgetni, hogy mit kell csinálni, ha egy lánynak megjön az első menstruációja. Ha emlékszel, apu feladata volt elmondani nekem a dolgokat. Soha nem felejttem el. Az az ember beszélt nekem erről, aki akkor már többször molesztált engem. Borzasztó volt!!! Egy csomószor gondolkodtam már azon, hogy el kell mennem ebből a világból, mert képtelen vagyok elviselni az életemet. Volt egy olyan időszak, amikor nem néztem körül, ha leléptem a járdáról, hátha elcsap valami... Nagyon sok minden fáj és nagyon sok mindenért haragszom rád. Legfőképp azért, mert a gyerekeid élete múlt rajtad. Te állítólag megpróbáltál jó anya lenni, de valahogy nem voltál rá képes... Mindezek ellenére remélem, jól vagy. Vigyázz magadra! És hidd el, hogy szeretlek téged, de én már a magam életét élem. Kérlek, ne haragudj rám.”

A megsérült, megsebzett lojalitás elemi erővel szabaddítja fel az elrejtett, elrekesztett, nehéz érzelmeket. A terápiában a páciens múltbeli áldozatszerepe révén szerzett érdemeinek az elismerése nyithat teret az igazságtalan kapcsolat miatti szenvedés, a fájdalom és harag kifejezése számára. Az apa iránti lojalitás mély sérüléséről árulkodik egy levél, amely a terápia első szakaszában íródott.

„Apa? Már a megszólitással is bajban vagyok, hiszen apa annyit jelent, hogy egy férfi, akitől önzetlenül szeretetet, meleget, odafigyelést és védelmet kapunk születésünktől kezdve, aki büszke ránk és nem vár cserébe semmit, akit tisztelni lehet és rajongani érte, ha pedig már öreg és mi felnőtünk, mondani lehet, hogy jól van apuska, neked most is igazad van... De ilyen csak a tévében van, mert én ilyet nem ismerek. Rád egyik sem illik. Nem érdemled meg az apa megszólítást... Csak magadat szeretted és a kéjt, nem érdekelve, hogy kivel, csak legyen, kihasználtad anyut, majd engem ocsmány és undorító módon. Soha nem gondoltál arra, mit éreznek a körülötted élők, minek örülnének, mire vágnak, csak a magad zárt világában éltél és élsz, kihasználva mindenkit... Az Isten verjen meg téged, és tudom, hogy most azt teszi.”

A feltörő pusztító érzelmek megterhelő légkört, a gyógyulás reménytelen voltát sugallhatják az átkok hatása alatt. A harag, a bosszú, a felszakadt sebek fájdalma pulzál a terápiás üléseken. Az elhanyagoló, védelmezni nem képes, az abuzussal kollúzió módon összejátszó anya iránti lojalitássérülés a bánat, fájdalom és harag érzelmeit hozza felszínre.

„Tátongó sebeket érzek megint, dühöt, kiszolgáltatottságot és fájdalmat. Hiszen anyámtól is megkaptam, hogy én vagyok az oka.”

A lélek halálos állapotát tükrözi a következő két álmorészlet.

„Egy kis szobában vagyok és várok, tudom, hogy valakit meg fognak ölni. Egyszer csak egy nagydarab ember késsel leszúr egy másik férfit, ám egyszerre csak egy élettelen ovis korú kislány lesz belőle, lóg a hátán, még meleg, a szeme lecsukva. Sajnálom őt, eszeveszett fájdalmat érzek... Ez a halott kislány én vagyok.

Mintha akartam volna ezt az álmot. Beteg voltam, fáj a lapockám baloldalon hátul. A klinikán feküdtem sápadtan, vékonyan, tépetten és csapzottan. Azt hiszem, meghasadt a szívem. A környezetemben levők csak sokára jöttek rá, hogy a klinikai halál állapotában vagyok. Csend és fájdalom, ennyi maradt.”

A halott kislány és a meghasadt szívű nő szívszorító képe mellett feltámad a szerzett érdemek, a megküzdés erősítő, önértéknövelő tudata, a szülői kötelezettség elfogadása.

„Sérült vagyok, krónikus, halálos beteg: nem tudok szabadulni a múlttól. Pedig hősként kellene büszkén magamra nézmem, hogy megőriztem magam, tudtam terveket szőni, meg is valósítottam sokat, tudok szeretni, jó anya és együttérző ember vagyok. Kiemelkedtem egy borzalmas környezetből.”

„Csak a vágy él bennem, mert tudom, hogy nekem már nem lesz újra anyám és apám... Elvettek tőlem valamit éppen azok, akik megadhatták volna, és nagyon nehezen tudok ezzel megbirkózni... Nekem olyasmit kell megadnom a gyerekeimnek, amiről csak sejtem, hogy milyen, amire én hiába vágytam. Az a biztonságot, amit én soha nem kaptam meg a szüleimtől.”

Álmokképpen jelentkezik a pusztító érzések és átkok után a megsebzettség állapotában is reparációra vágyó lélek, felmutatva a még mindig működő lojalitási kötelekeket.

„Meglátogattam anyut és aput, akik egy kis házban laktak, nagy kert volt hozzá. Együtt dolgoztunk a kertben...”

Az áldozatok álomsorozatai háborúval, gyilkossággal, agresszióval, katasztrófa nyomaival és véres balesetek képeivel telítettek. Ezek a vertikális lojalitás sérülésének az átörökítéséről tanúskodnak, a lojalitás súlyos, vérző, pusztító sebesüléséről.

„Együtt utaztam anyuval és apuval egy motoron. Egy hídon mentünk át a Dunán. Észrevettem, hogy a villamos áll, mert két ember meghalt. Másik két emberen hullásuk volt. A hullák kettesével voltak a földre fektetve, de olyanok is akadtak, akik csak megsérültek. Mindenhol üvegszilánkok, álló járművek, hullásuk és sebesültek, mi meg száguldunk...”

„Egy tóban sétáltunk, bokáig érő vízben. Minden szürke volt, a levegő párás, a víz langyos. Már régóta mentünk, amikor előtűnt a vízben megláttunk egy krokodilt, valamilyen állatot evett. Aztán többet is észrevettünk. Megijedtünk, hogy veszélyben vagyunk, szaladtunk ki, hazafelé. Sötét volt. Ahogy mentünk, láttam, hogy az utcákon is krokodilok vadásznak. Bejöttek a városba. A szüleim nem voltak otthon. Rémisztő volt, hogy senki nem véd meg bennünket.”

„Csatára készült a város, mindenki fegyverkezett. Az ellenség is készülődött. Az ellenfél katonái nagyok voltak és félelmetesek. Az egész családom a katonák között állt, mindenki harcolni akart. Biztos voltam benne, hogy mindannyian meghalunk.”

A veszedelem az egész családra, a testvérekre is kihat.

„Egy házban voltam a testvéreimmel és menekültünk. Apa futott utánam, megcsúszott és a mélybe zuhant. Becsapódott a feje, minden csupa vér volt körülötte, de még így is kajánul vigyorgott, jobbra-balra rázta a fejét, de már nem volt esélye, meghalt. Mi döbbenet néztük, és örültünk, de zavarban voltunk, hogy mégsem helyénvaló örülni. Mintha anya is megjelent volna, egy nagy sóhajjal elszállt róla a gond, az arca kisimult. Béke volt, megkönnyebbülés, és mégis tragikus.”

A veszélyeztetettség, a kiszolgáltatottság alapélménye, a veszedelmes, fenyegető környezettől való félelem családi kapcsolatokat is áthatja, a világhoz való viszonyulásban bizalmatlanságot generálhat.

„Egy nagyon szegény faluban voltam a kisfiammal. Fekete-fehér volt minden. Tél volt, nagyon hideg, a házaknak részben hiányzott az oldaluk. Farkasok támadták meg a falut, hiába volt az embereknek fegyverük, egyre többeket megharaptak, felfaltak. A gyerekeket fegyveres emberek kísérték az iskolába. Én nem engedtem ki a kisfiamat, egy romos házban kuporogtunk, amely nem is volt a miénk, és nagyon féltem. Kezdtél sötétedni, már alig láttunk. A farkasok pedig gyülekeztek a falu körül.”

Hol van gyógyír, orvosság a lojalitás mély és vérző sebeire? A terápiás kapcsolatban az átok, a harag a szülők halálának kívánása súlyosan megterhelő, a terapeutaiban is gyakran a kiúttalanság érzését és a tehetetlenséget erősíti. A kapcsolati erőforrások etikai tartalékai azonban ilyenkor is fellelhetők. A testvérek iránt érzett szolidaritás, a saját gyermekek iránti felelősség, az adás és az önfeláldozás mozzanatai a bizalom építésének apró és törekeny, de mégis megbízható építőkövei lehetnek. A jóvátételre való törekvés abban nyilvánulhat meg, hogy a testvérekkel, illetve saját gyermekeikkel törődnek, óvják őket, vigyáznak rájuk.

„Sok szék és asztal volt egy szobában. A kicsi húgom ült az egyik széken. Egy szót sem szólt, csak nézett rám. Magamhoz öleltem és sirtunk együtt.”

„Meggérdeztem a lányaimat, szerintük miért van anya és apa. A nagyobbik azt mondta, azért, hogy vigyázzanak a gyermekeikre.”

„Kirándulásra voltunk, szabad ég alatt töltöttük az éjszakát. Barátságosan sűrű köd vett körül minket. Katonai sátrak tömege vett körül, bizalmatlanságot keltő arccal. Féltettem a gyerekeimet, de kemény voltam és elszánt. Erősnek éreztem magam, hogy meg tudom őket védeni...”

A másokra való figyelés és törődés az önérték-növekedés és a fejlődés katalizátoraként működik. Az elismerés, a pozitív megerősítés vitalizálja a felelősségvállalás és a gondoskodás képességét. A mély gyermekkori sebek olyan pályaválasztást motiválhatnak, melyben az áldozatok más szenvedők segítői, gyógyítói. Sokszor önfeláldozó, a saját érdekeikkel nem törődő módon végzik ezt a munkát, folytonos erőfeszítéssel és tökéletességre törekvéssel.

„A tenger elöntötte a várost. Mindenki mentette a kocsiját és menekült. Nekem be kellett mennem a kórházba, befejezni egy műtétet. Szervátültetést végeztem valakin, többen asszisztáltak, varrtam az ereket, de a cérna állandóan elfogyott, újra kellett fűzni. Biztosan tudom, hogy szívátültetés volt.”

A szexuális abuzus és az incesztus-trauma kínjától szenvedő páciensek csaknem mindegyike jóval a terápia befejezése után újra tudott kapcsolódni eredeti családjához. Az apával szemben a mértéktartó távolság, az anya szenvedéseinek felnőtt nőként való elfogadása, a testvérekkel való szolidaritás és törődés, önmagukban a megbékélés és az értékesség érzése hatotta át az életüket. Volt, aki ki tudott lépni az őt leértékelő, lekicsinylő kapcsolatból és új, elfogadó társra talált.

A megbékélés folyamatát egyik páciensem sorsa jellemző erővel mutatja be. Az apa iránt a gyilkos indulatok, harag és távolságtartás, az anyához való kapcsolatban a neheztelés és büntudat egyaránt elemi erővel jelent meg. A büntudat több forrásból eredt, főként abból, hogy a szülei miatta váltak el, és egyre gyakrabban azért is emésztette magát, amiért nem tudott megbocsátani. Évekkel előbb már járt pszichoterápiába, amelyet azzal a kínos érzéssel zárt le magában, hogy a gyógyulás a bocsátás jelentette volna. *„Pszichésen beteg maradtam”* – állítja. Egy súlyos, rosszindulatú betegség miatt műtéten esett át, amibe csaknem belehalt. A műtét utáni álom következtében döntötte el, hogy élnie kell, még feladta van a világban. *„Láttam apámat, anyámat, a férjemet és még valakit abban a bódult állapotban.”* Ebből tudta, hogy élet-feladata van: tisztázni kell az incesztus-traumát, mert ha tovább cipeli, tényleg belehal. A terápia során korábban beszélgettünk a megbékélés és megbocsátás nehézségéről, a megbocsátás rituáléjáról. Elmeséltem neki egy élményemet Cloe Madanes előadása során, amely mély hatással volt rám. (Madanes, 2001). Beszélgettünk arról, hogy a megbocsátás nem feltétlenül kötelező, de a bocsánatkérés lehetősége nagyon fontos, a bocsánat adásának pedig egyéni szabadsága és még bonyolultabb lelki, érzelmi feltételei is vannak. (Daneels, 2001) Felépülése után összegyűjtötte a családot. Szemébe mondta apjának a bűnt, saját nehéz érzéseit. *„Úgy tudtam neki megmondani, hogy nem vádaskodtam, és nem is alázkodtam meg. Sírt és bocsánatot kért, anyu is sírt, és ő is bocsánatot kért, amiért nem figyelt, nem vigyázott rám jobban. Békesség áradt szét bennem. Nem tudom, hogy megbocsátottam-e, nem is ez a lényeg, hanem ez a békesség-érzés. Apám élheti a maga külön életét, anyám pedig igyekszik jó nagymama lenni...”*

Az alábbi történet a női generációs szolgátság örökségét és a megsebzett lojalitást, annak gyógyírját egyaránt tartalmazza.

Az évek óta depresszióban szenvedő páciens sorsának krónikája a férfi dominanciát, a férfi bűnök vétkes elnézését, a női alárendelődést, alázatot és kitaszítottságot, az önbecsülés hiányát példázza, sűríti magába. A szülők iránti lojalitás bénító ereje az áldozatos, mártír női sors vállalására inspirálta. Ez egész további életére rányomta bélyegét.

Az eredeti családban ketten nevelkedtek lánytestvérek. A páciens 7 éves volt, amikor 14 éves nővére teherbe esett az apjától.

Az apát börtönbe zárták, nővére intézetbe került, ott szülte meg gyermekét. A gyermek kevéssel a születés után meghalt, nővérét azonban sohasem fogadták vissza a családba. Az intézetből ment férjhez, szegény sorban él, igyekeztek kitörölni őt a családi emlékezetből. „Anyám szerint ő volt az oka, hogy apánk megtévedt...” Anya és lánya rendszeresen látogatták az apát a börtönben, és amikor kiszabadult, hazafogadták. Emlékei szerint a szülők sohasem veszekedtek, a történekről sosem esett szó.

Egyszer csak anyja csöndesen meghalt. Beszedett egy csomó gyógyszert, és örökre elaludt. Ő 15 éves volt ekkor, apjával kettesben maradtak, ő vezette a háztartást, iskolába járt, leérettségizett. „Sosem tartottam apámtól, nekem nem volt félnivalóm, komoly, szemérmes lány voltam. Anyámra nem nehezteltem, úgy látszik, elege lett az életből.” Bár apja rendszeresen ivott, nem volt sok gond vele. Öreg korában is gondozta, tisztességgel eltemette.

Szerelem nélkül ment férjhez, két fia született, gondos, kötelességtudó feleség és anya volt mindig. Munkahelyén túlteljesít, férfifőnökei kihasználják, ezt is alázattal tűri.

Sohasem volt boldog. Évek óta lehangolt, feszült, mindig fáradt. Aggódik kirepülni készülő fia miatt, békítő az apa és fiak közötti konfliktusokban. Jelenleg pont annyi idős, mint anyja az öngyilkossága idején. Lehet, hogy ő sem bírja tovább...?

Terápiája során hosszú ideig tartott a bebetonozott, kriptába zárt érzelmek felszabadítása. A testvére iránt feltámadt lojalitás vezérelte, a jóvátétel vágya inspirálta, s felvette a kapcsolatot a régen kitaszított, sok gyereket nevelő nővérel. Azóta is támogatja, és már sokkal több jó érzése van vele kapcsolatban.

A családi szuicidium eseteiben a többgenerációs családi történet feldolgozása segít a transzgenerációs átok, a végzet feloldásában. A szexuális abúzus-trauma terápiájában a lojalitás sebeinek gyógyítása a bizalom és hűség erőforrásainak felfedezése révén lehetséges. Az autonóm, ősei destruktív vertikális örökségtől függetlenné tudó self értékélni képes saját erejét, érdemeit és tápláló kapcsolatait. Nehéz út vezet idáig: fel kell szabadítani a szenvedésteli érzelmeket. A kötődés utáni vágy, az igazságos kapcsolatra való eredendő törekvés, az életért érzett hála, a szülők nehéz, megterhelt sorsának megértése vezet felszabadító gyógyuláshoz, a megbékéléshez és megbocsátáshoz. A megsebzett lojalitás, a súlyosan sérült kapcsolati igazságosság a legnehezebb válságok, traumák és sorscsapások közepette is a kapcsolati erőforrások révén állítható helyre.

Irodalom

Böszörményi-Nagy I, Krasner B.R. (1986): Between give and take: A clinical guide to contextual therapy. New York, Brunner/Mazel

Böszörményi-Nagy I, Krasner B.R. (2001): Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa. Budapest, Coincidencia

Böszörményi-Nagy I., Spark G. (1973): Invisible lojalities: Reciprocity in intergenerational family therapy. New York, Harper and Row

Buber M. (1991): Én és Te. Budapest, Európa

Buda B. (2004): A traumakonceptió fejlődés története – és családterápiás vonatkozásai, MCSE XVIII. Vándorgyűlése, Kecskemét

Cohen N.J., Coyne J.C., Duvall J.D. (1996): Parents sense of „entitlement” in adoptive and nonadoptive families. Fam Process 35:4, 441-456

Daneels G. (2001): A bocsánat. Pannonhalma, Bencés Kiadó

van den Eerenbeemt Else-Marie, Heusden Amy (2001): A változó egyensúly. Budapest, Coincidencia

Herman Judith (2003): Trauma és gyógyulás. Budapest, Háttér Kiadó

Jenkins H., Asen K. (1993): Családterápia a család nélkül: egy rendszerszemléletű gyakorlat vázlata. Pszichoterápia 9 143-149

Koltai Mária (2001): Szuicidium a családban. A transzgenerációs hatások elemzése. PhD disszertáció, PTE Pszichológiai Intézet

Koltai Mária (2003): Transzgenerációs hatások a családban, szuicidium-gyász-megbékélés. In Család-pszichiátria-terápia. Budapest, Medicina 225-258

Kurimay T. (2003): A kontextuális terápia és alkalmazása pszichiátriai megbetegedésekben. In: Család-pszichiátria-terápia, szerk.: Koltai M. 198-224

Kurimay T. (2007): Az emberi kapcsolatok láthatatlan ereje. A kontextuális családterápiás irányzat megújulásának lehetőségei. *Pszichoterápia* 16 (2) 114-120

Madanes Cloe (2001): Violence in Family. IV European Conference on Family Therapy Budapest, 2001.jun.27-30.

Oravec R. (2002): A gyermekkori szexuális abuzus és következményei. *Pszichoterápia* 9 (2) 94-101

Stierlin H. (1978): Delegation und familie. Beitrage zum Heidegger'schen familiendynamischen Konzept. Frankfurt, Suhrkamp

Székely Ilona (2000): Kapcsolatainkban létezőnk. Böszörményi-Nagy Iván kontextuális terápiájának rövid ismertetése. *Pszichoterápia*, 9 (6): 437-444

Virág Teréz (1996): Emlékezés egy szederfára. Budapest, Animula

Hardy Júlia: Családfelállításról a családterapeuta szemével

A *Pszichoterápia* folyóirat 2008. májusi kerekasztal beszélgetése nyomán

Örömmel vettem a felkérést a Hellinger-módszer és a pszichoterápiák viszonyát tisztázó kerekasztal beszélgetésre, mert fontos kijelölni az értelmezés kereteit és saját pozíciókat is.

Angster Mária kongresszusi felvezetőjének első mondatában leszögezte, hogy a Hellinger-módszer nem pszichoterápia, amivel én maximálisan egyetérték. Írásában azonban a családfelállítást Hellinger „pszichoterápiás munkásságának” eredményeként emlegeti a szerző. Akkor hát miről beszélünk?

A kompetenciák kijelölése szempontjából és a vita egésze miatt is kulcskérdés, hogy a családfelállítást pszichoterápiás módszerként definiáljuk, amely ki akarja vívni helyét a pszichoterápiás szcéna már elfogadott és intézményesült módszerei között, vagy az ezoterikus „pszicho-piac” tarka forgatagába illesztjük be, ahol egy hétvégén megvásárolható a megvilágosodás, és jutányos áron tudunk ki- és bejárni jelen és elmúlt életeinkből különböző messziről jött guruk irányítása alatt stb.

Amikor a családfelállításról gondolkodunk, tudnunk kell, hogy Hellinger és módszere mindenütt megosztja a családterápiás közvéleményt. Ennek nemcsak a náci eszmékkel való tudatos kokettálása az oka, hanem magával a módszerrel is kivívta a szakmai közönség bizalmatlanságát. Családfelállítási olykor több száz fős publikum előtt végzett „pszicho-show”-k, ahol Hellinger a családfelállítási mágus autoritásával állít fel családokat, és hozza meg „ítéletét”. Az ilyen nagy méretű csoportjelenségek különösen veszélyessé tehetik az előzetesen fel nem mért teherbírási egyének számára az esetleges megszügyenyülés, nevetségessé válás kockázatát. Több post-Hellinger öngyilkosságról is írtak már.

Legfőbb kifogásom a módszerrel szemben az, hogy rendkívül normatív, vagyis szinte „Isten adta” lélektani törvényeket keres és talál a hozzá forduló családok esetében. Talán mindannyiunk vágya, hogy ebben a zűrzavaros posztmodern érték-káosz világban valaki végre megmondja, hogyan kellene élni, párt választani, gyereket szülni stb., vagyis mi a jó, helyes, követendő, és mi nem.

A családterápia gyakorlata a hellingerivel éppen ellentétes irányban fejlődött az utóbbi 30-40 évben: a terapeuta még a kliensek csodaváró nyomása ellenére sem vállalja fel a mindentudó szerepét; visszaadja a családoknak a saját életükért vállalt felelősséget, szakértelmet, kompetenciát. Kíváncsisággal és tisztelettel közelít a családhoz, annak sajátos, csak rá jellemző tradícióihoz, kulturális, etnikai gyökereihez, mert tisztában van vele, hogy a családtagok mérhetetlenül többet tudnak saját „családi valóságukról”, mint ő. A ma családterapeutája már nem a fejében létező normatív minta keretei közé kívánja szorítani a hozzá forduló családokat (amely többnyire az 50-60-as évek Amerikájának a fehér középosztálybeli férfi dominanciájú teljes nukleáris családját tartotta univerzálisnak), hanem a család saját erőforrásain és hiedelemrendszerein belül igyekszik megtalálni azokat a pontokat, ahonnan iniciálható a változás. A szociális konstruktivizmus, a narratív irányzatok kiélesítették a figyelmünket arra, hogy a családi valóságot aktívan konstruálják a családok.

Böszörményi-Nagy Iván, a kontextuális családterápia megalapítója hívta fel a figyelmet a kapcsolati etikára, a generációkon átívelő adás-kapás egyensúlyaira, ahol a gondoskodással, rendelkezésre állással növelni lehet a képzeletbeli „napló-főkönyvben” a „hiteltérdemlőséget”, vagyis hogy mit várhatunk el a családunktól – a kihasználás, elhanyagolás, elhagyás stb. epizódjai pedig meglapozzák a „destruktív lojalitás” átörökítő kultúráját.

Hellinger morális ítéleteit leginkább még ehhez lehetne hasonlítani. A kontextuális családterápia viszont az etikai dimenzióval éppen kitágítja a család komplexitását, míg a családfelállítást előre írt és rituálisan elisméltetett mondataival, „civil-szertartásaival” mintha az isteni tekintélyt venné kölcsön, és annak súlyával akarna igazságot tenni, beszűkítve a család mozgásterét.

Nehéznek tartom, amikor „családi lélekről”, „mindentudó mezőről” beszél a családfelállítást, mert az az érzésem, hogy egy metaforát konkretizálnak, és akarnak önálló entitásként megszólítani, megidézni. Itt az ezotéria parttalanságai fenyegetik a Hellinger-módszert, még ha a tükrö-neuronok „kutatás ízü” szakzsargonjával érvelnek is. Pszicho-dramatikusként, családszobor-építőként sokszor átéljük azt a megrendítő élményt, amikor a családszoborban szinte rekonstruálódik az eredeti család, annak légköre, világa, amikor a csoporttagok olyan visszajelzéseket adnak, amelyekről nem volt előzetes információjuk. Azonban itt véleményem szerint nem a „családi lélek” szólal meg, hanem a csoporttagok „testtudati” üzemmódja dolgozik, amikor a saját testi érzeteik, a közelség-távolság, testtartás stb. belénk helyezett preverbális és egyetemes emberi tapasztalata hozza létre a rendkívüli empátiás élményt, kiegészülve a csoporttag saját élettapasztalatával, fantáziáival. A pszichodramában, a családterápiás önismereti csoportban végig a „mintha”-mezőben dolgozunk.

Fontos különbség az is, hogy egy pszichodráma csoportban a terápia hosszú folyamatában kiszűrődnek az egyes csoporttagok esetleges egyéni torzításai. A „valóság” letéteményese az egész csoport a vezetővel együtt, a családterápiában pedig a konkrét, jelenlévő családtagok. Míg a családfelállítást esetén 20-40 percen tesznek csodát és a „realitás-kontrollt” a családfelállító illetve az „egyetemes törvények” hordozzák, a családterapeuta és a pszichodramatikusként mindig úgy ad visszajelzést, hogy felvállalja megfigyelési hipotetikus voltát, a tévedés lehetőségét, és a végső döntést a családra/egyénre hagyja, hogy mennyit tud/akar felhasználni a hallottakból.

Remélem, írásomban sikerült élesen meghúznom a határt a családterápia és a családállítás között, hiszen a laikusok, illetve a családállítók leginkább a családterápiával keverhetik össze módszerüket.

(Megjelent A Pszichoterápia folyóirat 17. évf. 5. 2008. októberi számában Vita a családállításról című szakmai álláspontok között. Várjuk a személyes és szakmai tapasztalatokat, véleményeket!)

Olvasónapló – Barát Katalin

Új műfajt szeretnénk meghonosítani a Hírmondóban, amelyben családterápiás témájú olvasmányainkat lehetne megosztani. Első alkalommal tiszteletből és nagybecsülésből a magyar családterapeuták egyik első angliai tanítójának, John Byng-Hallnak idén nyáron megjelent cikkét ismertetem.

A cikk rövidített fordítását adom közre.

John Byng-Hall: A parentifikáció jelentősége és hatása a családterápiára

Bevezetés

A szülői szerepeket betöltő gyerekek helyzete nagyon lényeges, ám gyakran észrevétlen marad a családban. A jelenség általában csak olyankor kerül előtérbe, amikor a megfelelő gondoskodás hiányában, az elhanyagolás következtében káros hatással van a gyerekekre. Egy gyermek ugyanis akkor vesz fel szülői szerepeket, ha gondozási ürt él meg a családon belül, és ezt igyekszik betölteni.

Böszörményi-Nagy Iván és Spark írta le először 1973-ban, hogy bizonyos családokban elvárják a gyerekektől, hogy szülői szerepeket töltsenek be, és ezt a jelenséget nevezték el parentifikációnak. Minuchin 1974-ben úgy írja le a parentifikált gyerek szerepét, mint aki átlépi a szülői alrendszer határát, szülői feladatokat kap, például testvérei gondozását. Minuchin szerint ez az elrendeződés funkcionális is lehet, mint például a nagycsaládokban vagy az egyszülős családokban.

Bizonyos esetekben azonban a határátlépés egy átfogóbb családi problémának a része is lehet. A szülői szerepek betöltése a gyerek identitásának a részévé válhat, és amennyiben a gyerek úgy határozza meg önmagát, mint kis szülő, ez hosszútávon, talán élethossziglan is jellemzőjévé válik: „Én vagyok az, aki másokról gondoskodik”.

A más családtagokról való gondoskodás megtanulása fontos része a családi életnek a gyerekek számára is. Ha azonban ezzel a feladattal túlterhelődik a gyerek, egyéb képességei nem fejlődnek megfelelően, nem a saját gyerek életét éli, akkor ez a gondoskodó szerep káros a számára. A családterapeuta gyakran találkozik a parentifikáció adaptív és destruktív formáival egyaránt.

A családterapeuták jelentős része szintén parentifikált gyerek volt a saját eredeti családjában. Fontos tehát, hogy tisztában legyenek ennek a ténynek a hatásával az egyes családokkal folytatott munkájukban.

Milyen helyzetekben kerülnek leginkább a szülői alrendszerbe a gyerekek?

A terapeuta gyakran találkozik olyan családi problémákkal, amelyek azzal járnak, hogy a gyerek bekerül a szülői alrendszerbe. Ezek az alábbiak:

1. Az egyik vagy mindkét szülő hiánya – válás, halál vagy extrém munkavégzés miatt;
2. A szülő mentális betegség, szerfüggőség vagy egyéb tényezők miatt alkalmatlan gondozói feladata ellátására;
3. A bizonytalan kötődésű szülő (bizonytalan-ambivalens, bizonytalan-dezorganizált) a gyerekekhez fordul gondozásért;
4. A konfliktusos házasság vagy válás során a gyerek sajátos helyzetbe kerülhet: ő lehet a „helyettes-partner”;
5. A transzgenerációs családi forogatókönyvek alapján azok a szülők, akik gyerekkorukban parentifikáltak voltak, elvárják a gyerekeiktől, hogy gondoskodjanak róluk, mert tőlük is ezt várták el.

A szülői feladatok, szerepek kulturálisan meghatározottak. Kultúránként változó, hogy milyen jogai vannak a szülőknek és milyen kötelességei a gyerekeknek. Ugyanakkor vannak gender különbségek is: a lányok nagyobb valószínűséggel kerülnek parentifikált szerepbe, mint a fiúk.

A praktikus gondoskodási feladatok (főzés, kistestvér vagy beteg szülő öltöztetése) könnyebbek a gyerekeknek, mint amikor érzelmi gondoskodást kell nyújtani, mert ő az a kötődési figura a szülő számára, akihez stressz esetén fordulhat, vagyis a gyerekeknek kell megnyugtattania a szülőt. Az is nagyon megterhelő, amikor a szülők intenzív konfliktusába vonódik be érzelmileg a gyerek, és abban köztes helyzetbe kerül, azaz mediátor, békefenntartó vagy rendőr lesz.

A parentifikált gyermeké válás következményei

Ahhoz, hogy megértsük a parentifikált szerep hosszú távú problémáit, látnunk kell, hogyan lépi át a gyerek a generációs határokat, hogyan tűnik a család számára olyannak, aki felnőtt képességekkel rendelkezik, és ennek megfelelően viszonyulnak hozzá. A parentifikált gyerek úgy tekint magára, mint aki képes másokat gondozni, ezt a szerepet be kell, hogy töltsse, ez a kötelessége. Így alakul ki a parentifikált identitás.

Adaptív képességek

Ha a gyermek életkorának megfelelő szeptet kap a szülői feladatokból, és ennek teljesítését elismerés követi, akkor ez a tapasztalat megerősíti a képességeit. Fontos, hogy a szülői szerepet nyíltan delegálják a testvérek jelenlétében, így azoknak könnyebb lesz elfogadniuk az egyébként nem kedvelt „főnök-testvér” helyzetet. A gyerek gondozói működését a szülőknek támogatni, elismerni és értékelni kell. Ez teszi lehetővé, hogy fennálljon a határ az időnként szülői feladatokat ellátó gyermek és a „kis felnőtt” állapot között. A gyerek büszke lehet arra, hogy eleget tud tenni bizonyos felnőtt feladatoknak. A család elismerésének következtében nő az önértékelése. Azoknál a gyerekeknél azonban, akik tartósan szülői szerepbe kényszerülnek mint „kis felnőttek”, a gondozási képesség elsajátítása mellett jelentős mértékben meg fognak mutatkozni a folyamat negatív következményei.

A lehetséges károsító következmények

A parentifikált helyzet negatív következményei az érzelmi fejlődést érintik, és abból fakadnak, hogy a feladatok tartósan nem az életkornak megfelelőek és túlságosan megterhelők a gyermek számára. A gyermekek elvesztése, a szociális izoláció, illetve bizonyos képességek kialakulatlansága negatívan hat. Mivel a gyerekek sohasem tudják a szülői szerepeket teljesen, minden vonatkozásában bízhatnak, gyakran bizonytalanokká válnak, bűnösnek érzik magukat, és alacsony az önértékelésük, még ha külsőleg határozottan tűnnek is. Gyakori tünetek: depresszió, megmagyarázhatatlan szorongás, pszichoszomatikus betegség, de előfordulhat magatartászavar is. A gyerek nem érzi, hogy ő bármire is alkalmas, hogy rendben levő ember, mint ahogyan mások látják őt, hanem belül üresnek, semminek tarthatja magát. Néha szélhámosnak érezheti magát a szülői szerepben, mert valójában nem képes azonosulni a neki delegált szereppel. A hiányos énkép a személyiség részévé válik. Az is nagyon zavaró a gyerek számára, hogy néha éles váltások lehetnek a viszonyulásokban. Egyik pillanatban a gyerek úgy viselkedik, mint a saját nagyszülője mikor a szülőjéről gondoskodik, majd a következő percben a szülők gyerekként kezelik.

Sok parentifikált gyerek érzelmi zűrés családban él, és több trauma éri őket. Sokféle problematikus elvárásnak kell eleget tenniük. Ez gyakran disszociációhoz, hasításhoz vezet. Lackie kétféle identitás megjelenését írja le. Az egyik az önfeláldozó, már- már kórosan empatikus, mindenki rendelkezésére álló angyali rész, a másik a sértődött, kizsákmányolt, dühös, túlterhelt rész. A hasított identitás a parentifikált gyerek és a gondozást igénylő gyerek között jelenik meg, aki azzal hívja fel magára a figyelmet, hogy másokkal foglalkozik vagy tüneteket produkál. Ezek a mechanizmusok nem teszik lehetővé a koherens self identitás kialakulását.

Olyan gyermek is akad, aki belekerül a családi büntudatgerjesztő folyamatokba. Hibáztatják, hogy nem tett meg mindent, sőt őt okolják a nehézségekért. A gyerek pedig ezek után folyamatosan próbálja jóvátenni a dolgokat. Ez kényszeres segítőt teszti őt, kötelességszerűen mindenkinek segít akkor is, ha a másoknak nincs is erre szüksége. A segítség nem párosul érzékeny empátiával. Az ilyen gyerek nem képes megfelelő módon gondoskodni önmagáról.

A családi gondoskodás mintázatai

Minden családnak léteznek saját mintái a gondozás igénylésére és megadására. Ezek részben a család adottságaiból, körülményeiből adódnak, részben az egyes családtagok kötődési stratégiáiból.

Családi kötődési foratókönyvek

A családi szerepeket a családi foratókönyvek alapján lehet megérteni. Ezek tartalmazzák azokat a közös elvárásokat, hogy bizonyos szerepeket hogyan kell megvalósítani különböző helyzetekben. A gondoskodás igénylésének és adásának kontextusa is része a foratókönyvnek. Ha egy gyerek rendszeresen gondoskodik az apjáról például, egy idő után már elvárja tőle a család. Amennyiben felfüggeszti ennek a feladatnak a teljesítését, nyomást gyakorolnak rá, hogy folytassa.

A biztonságosan működő családok képesek megfelelően ellátni a gyerekek gondozását, még akkor is, ha nem minden családtag alkalmas erre folyamatosan. A gyerekek életkoruknak megfelelő feladatokat kapnak, és nem várják el tőlük, hogy felnőtt szerepeket töltsenek be. A szülői kapcsolat a kölcsönös segítség modelljét nyújtja. Ezekben a családokban megfelelően reagálnak bármelyik családtag gondozási szükségletére, és bármelyikük bízhat abban, hogy adott esetben többiekhez fordulhat segítségért.

A bizonytalan kötődési típusú szülők különböző módon hagyatkoznak gyerekeik gondozására. A szorongó, ún. beragadt kötődésű szülők többnyire összemósodott kapcsolatban vannak a gyerekeikkel, a felnőtt és gyerek közötti határ diffúz, és aktívan keresik a gyerek gondoskodását. Az elutasító kötődésű szülők valószínűleg senkinek a segítségét nem keresik, még ha szükségük is lenne erre. A bizonytalan, dezorganizált kötődésű szülők esetében a parentifikált gyerekek megpróbálnak kontroll funkciókat ellátni, mert ezek a családok gyakran rendkívül kaotikusak.

A gyerek bekerülhet a szülők házaspári távolság-szabályozási konfliktusába is, amikor az egyik társ úgy érzi, hogy túlságosan távol van a másiktól, míg a másik túl közelinek érzi. Tipikus ez a kapcsolati forma a bizonytalan, ambivalens kötődésű szülőnél, aki csimpaszkodik a partnerébe, nem engedi eltávolodni, míg a bizonytalan, elutasító partner ellenkező stratégiát folytat, vagyis próbál távolodni, miközben megkísérel elkerülni a visszautasítás fájdalmát. Mindez oda vezethet, hogy a csimpaszkodó partner beemeli a gyereket a szülői alrendszerbe. A tartósan fennálló szülői konfliktus azzal a veszéllyel jár, hogy a gyerek bevonódik a másik szülő ellen irányuló koalícióba.

Testvérek gondoskodnak a szülőkről

A különböző szülői szerepek elosztódhatnak a gyerekek között. Az egyik családban például a kisfiú, aki szorongó volt, érzelmi támogatást szklerózis multiplexes anyját, míg a lánytestvére, aki bizonytalan, elkerülő kötődésű volt, fizikailag gondoskodott róla. Egyéb tényezők (pl. életkor) is befolyásolják, hogy ki milyen szerepbe vonódik be. Az idők során a gondozási szerep átadódhat egyik testvérről a másikra. A nagycsaládokban a legidősebb gyerek vagy a legidősebb lány kerülhet leginkább parentifikált szerepbe. A fiatalabb gyerekek átvehetik ezt a szerepet, ha már a nagyobbak kirepültek otthonról. Az is előfordul, hogy a nagyobb testvér elköltözése ellenére is megtartja ezt a szerepet.

Későbbi házastársi kapcsolat

A parentifikált gyerek felnőttként nem ritkán olyan partnert választ, aki jelentősebb mértékű gondoskodásra vágyik, ennek megfelelően csatlakozik a gyermeki alrendszerhez. Ez működőképes mindaddig, amíg a parentifikált partner nem jelzi, hogy neki is szüksége van bizonyos mértékű törődésre. A dependens partner ettől könnyen dühössé válhat, és megpróbálja visszanyomni társát az eredeti szerepébe. A viszony akkor lehet sikeres, ha a parentifikált partner olyannyira bizonytalan, hogy nagyon fontos éreznie: másoknak szüksége van rá. Az ilyen típusú kapcsolatok gyakran szétesnek, de tartósan fennmaradhatnak, ha ismét egy gyerek kerül szülői szerepbe.

Transzgenerációs családi forgatókönyvek

Azok a szülők, akik gyerekkorukban parentifikált gyerekek voltak, elvárják, hogy a saját gyerekük is azzá váljon. Ezt a jelenséget replikatív családi szkriptnek vagy forgatókönyvnek hívják. Azok a szülők, akiket gyerekkorukban elhanyagoltak, úgy érzik, a szüleik adósaik maradtak, és most a gyerekeiktől várják el a számla rendezését (Böszörményi Nagy Iván: negatív jogosultság). Ugyanakkor olyan szülők is vannak, akik számára a gyerekkori parentifikált helyzet olyan fájdalmas volt, hogy megfogadták, az ellenkező módon fognak viselkedni. Ezért rendkívül gondoskodók a saját gyerekeikkel. Ezt a folyamatot nevezzük korrekatív családi forgatókönyvnek. A családterápiás folyamatban ezek a szülők gyakran szembesülnek azzal, hogy a gyakorlatban az ő gyerekeik is erőteljesen próbálnak gondoskodni róluk, és ezt a folyamatot akaratlanul ők maguk indukálják. Ennek a rejtett ismétlődésnek az oka, hogy tudattalanul mégis azonosultak saját szüleik viselkedésével. A transzgenerációs forgatókönyvekben általában a replikatív és a korrekatív szkript elemei is megtalálhatók.

Terápiás következtetések

Az ülések során a parentifikáció ténye nem feltétlenül világos a család számára, de a terapeuta előtt is rejtve maradhat a többi előtérben zajló probléma miatt. Azok a terapeuták, akik a családra bízzák, hogy ki jelenjen meg az üléseken, valószínűleg nem is fognak találkozni a „jó”, parentifikált gyerekekkel, mert azt gondolják róla (ő maga is), hogy nincs szüksége segítségre. A gyerekek, amikor az üléseken azt tapasztalják, hogy a terapeuta gondoskodik szüleikről, képesek lesznek elengedni magukat és gyerekként viselkedni.

Segíthet a parentifikáció megszüntetésében az is, ha csupán a szülők vesznek részt az ülésen a gyerek nélkül, és segítséget kapnak abban, hogyan támogathatják egymást anélkül, hogy a gyereket bevonják.

Amennyiben három generáció vesz részt az üléseken, segíteni lehet a nagyszülőket, hogy támogassák a szülőket gondozási feladataikban anélkül, hogy átvennék tőlük szerepeiket.

A terápiás folyamat végén a gyerekkorukban parentifikált szülők lehet, hogy a későbbiekben azon akarnak majd dolgozni, hogy az eredeti családjukban hosszú ideje fennálló szülőstípus szerepeikből kilépjenek.

A parentifikációs folyamat észlelése és azonosítása

A családterápiás ülésen a parentifikált gyerek a koránál idősebbnek tűnik, és a szülők is úgy beszélnek vele, mintha felnőtt lenne. Parentifikációra utaló jel, hogy a gyerek feszülten figyel a szülők interakcióit, részt vesz a vitáikban, tanácsokat ad vagy kontrollálja őket. Az is megfigyelhető, hogy a szülő, amikor vesztésre áll vagy nehéz helyzetbe kerül, hogyan vonja be a gyerekeket, támogatást, tanácsot kérve. Az idő előrehaladtával a terapeuta világosan el tudja különíteni, hogy melyik gyerek az, aki parentifikált, és melyik az, aki akkor segít, ha feltétlenül szükséges.

Nagyon érdekesek lehetnek a gyerekek megnyilvánulásai, ha a terapeuta arról kezdeményez beszélgetést, hogy ki hogyan gondoskodik a másiktól, őket is beleértve.

A gyermekek szorongásait, nehézségeit megismerve a szülők tudatosíthatják, hogy mit éreznek a gyerekek ilyen helyzetekben. Együttérzőbbé válhatnak gyerekeikkel szemben, ez pedig lehetővé teszi, hogy a gyerekek beszéljenek a szülőkkel kapcsolatos szorongásaikról.

Olykor a gyerekek nem tudnak beszélni szorongásaikról a szülők iránti lojalitás vagy félelem miatt. Ilyenkor külön üléseket lehet beiktatni, amelyeken felkészülnek arra, hogy az egész család előtt elmondják nehézségeiket.

Ha a szülők pszichiátriai betegek, a gyerekek segítségre szorulnak a helyzet kezelésében. Például el kell magyarázni nekik a tüneteket, és azt is, hogy ezért nem ők a felelősek. Ezekben az esetekben a családterápia nagyon hasznos, de speciális szakértelmet igényel.

Amikor a család egy problémás helyzetről számol be, hasznos lehet megkérdezni, hogy abban az időszakban ki gondoskodott kiről, és érdemes külön rákérdezni a gyerekek szerepére. A genogram feldolgozása során, amikor traumatikus esemény vagy a szülő időszakos hiánya derül ki, rutinszerűen fel kell tenni ezeket a kérdéseket. Különösen hasznos lehet ez azoknak a felnőtteknek, akik gyerekkorukban parentifikáltak voltak, de sohasem mérték fel ennek a jelentőségét.

A transzgenerációs minta megváltoztatása: munka három generációval

A C. családban sok egyéb probléma mellett Rebecca, az anya részese volt egy legalább három generáción keresztül átadott szerepcseré mintának. Fontosnak tűnt megelőzni a minta átadását a következő generációnak.

A terápia idején jelentős nehézséget okozott, hogy Rebecca nagyon sok időt és energiát fordított 80 év körüli anyja támogatására, aki egy ápolási otthonban élt. Rebecca férje, tinédzser lánya és fia elhanyagolva érezték magukat és dühösek voltak. Az előző generációban R. anyja sokat gondoskodott a saját apjáról, aki egy baleset következtében agysérülést szenvedett. R. apját a kislány 6 éves korában stroke érte, így megismétlődött, ami anyja családjában történt. Az anya teljes mértékben gondoskodott a férjéről, ahogyan azt korábban az apjával tette. Rebeccára hárult öccse gondozása, aki akkor még nagyon kicsi volt, illetve anyját támogatta és a háztartásban is segített. Anyja nem értékelte tevékenységét, sőt őt tette felelőssé apja betegségéért.

R. úgy nőtt fel, hogy ő nem elég jó, sőt büntudata is volt. Anyja felnőttként kezelte, akinek nincs szüksége elismerésre, ha az elvárt gondozási szerepet teljesíti. R. titokban úgy gondolta, hogy bizonyos gondolataival életben tudja tartani az apját, a haragjával azonban megölheti. 12 éves volt, amikor apja meghalt, és anyja őt hibáztatta ezért.

R. ezután kényszeresen gondoskodott mindenkiről, csak saját magáról nem. Az önértékelésével kapcsolatos terápiás munka után felkereste anyját és beszélt neki gyerekkori emlékeiről. Anyja elmondta, hogy mennyire csodálja őt, hogy ilyen kedves, segítőkész és sikeres ember lett. Ez a késői elismerés nagy változást hozott R. életében: ki tudott lépni a magára erőltetett segítő szerepből egy olyan lány szerepbe, aki akkor látogatja meg anyját, amikor kedve tartja.

Ezek után több időt töltött együtt a családjával. A gyerekeinek beszélt arról, hogy mennyire igyekszik nem követelni tőlük annyi segítséget, mint amennyit az anyja annakidején elvárt tőle. Amikor megkérdeztem, mennyit gondoskodnak róla a

gyerekek, szégyenlősen vallotta be, hogy az idősebb lányától szokott segítséget kérni. Otthon újra beszélt erről a témáról a gyerekekkel, akik elmondták, mennyire aggódtak érte, és titokban próbáltak segíteni neki. Ez megrázta, és elszégyellte magát. Az ülésen rámutattam, hogy elkerülhetetlen a múlt ismétlése, és a küzdelem is, hogy ne így történjen. Am ezek után könnyebb lesz róla beszélni, illetve a gyerekek felé jelezni, ha segítséget igényel. A gyerekek elmondták, hogy anyjuk milyen, amikor érzékelteti velük, hogy nekik kellene róla gondoskodniuk. Tudtak nevetve, humorosan beszélni erről, elengedettebbé vált a kapcsolatuk.

Segítés azoknak a felnőtteknek, akik gyerekkorukban parentifikáltak voltak

A B. család először családterápiára jelentkezett, majd párterápiás formában folytatódott a munka, mert Bruce, a férj depressziós volt, és a házasság nem működött megfelelően. Az első üléseken észrevehető volt, hogy June, a feleség a férje felé fordulva ült, és nagyon figyelmesen hallgatta tekervényes mondatait saját bajairól, szomorúságairól, és megpróbált tanácsokat adni neki. June a legidősebb lányként nőtt fel egy ötgyerekes családban. Szülei hosszú veszekedéssel telt időszak után elváltak. Ő volt az egyetlen, aki gondoskodott a kisebb testvérekről, és a szüleit is próbálta békíteni. Ezzel szemben Bruce családjában volt egy idősebb nővér, aki gondoskodott a testvérekről, köztük Bruce-ról is.

Az egyik ülésen, amikor June megjegyezte, hogy ő is depressziós, férje ideges lett. Úgy érezte, ha felesége segítséget kér, veszélybe kerül a róla való gondoskodás. Felháborodásában a házassági esküre hivatkozva ezt mondta: „Gondoskodnod kell rólam, míg a halál el nem választ bennünket.”

A terápiás munka arra irányult, hogy mindketten kilépjenek megmerevedett gondozó-gondozott szerepükből. A feleség depressziójával, segítségkérésével foglalkoztunk, eközben a férj, bár neheztelt, figyelmesen hallgatta June problémáit, és volt néhány jó hozzászólása is. Képesé váltak kölcsönösen támogatni egymást.

June a munkahelyi nehézségeiről beszélt. Fontos szerepe volt a vezetőségben belüli konfliktusok elsimításában. Egyszer csak felhagyott ezzel, de a vezetőség többi tagja neheztelt rá, és próbálták visszahelyezni a korábbi segítő szerepbe. Bár a gyerekkori parentifikáció következtében értékes problémamegoldó képességekre tett szert, elég nagy árat fizet érte: üresnek, nem megfelelőnek érzi magát annak ellenére, hogy vezető szerepet tölt be a munkahelyén.

A férj kezdte jobban érezni magát azáltal, hogy képes volt segíteni feleségének. June rájött, hogy sokat segített másoknak, de az, hogy szükség volt rá, elsősorban neki adott nagyobb biztonságot. Bruce is felismerte, hogy egyre elesettebbé vált, ezzel biztosítva azt, hogy valaki legyen mellette.

Egy közösen eltöltött hétvége után fölmerült, hogy nem feltétlenül kellene folytatni eddigi forgatókönyvüket, és azon is elgondolkodtak, hogy érdemes-e együtt maradniuk. A terapeuta rámutatott, hogy eddig még nem tapasztalták meg, hogy szabadon, kölcsönösen választják egymást. Egy ingadozásokkal és nehézségekkel telt időszak után végül is úgy határoztak, hogy egy második nászútra mennek: kiléptek az eredeti forgatókönyvből, és végre házastársnak választották egymást. A problémák ugyan nem tűntek el teljesen, de képesek együttműködni, és jobban élvezik a közös életet.

A családterapeuta munkája saját parentifikált gyerekkorával

A családterapeuták, más segítő foglalkozásúakhoz hasonlóan saját gyerekkorukban gyakran töltenek be bizonyos mértékben szülői szerepeket, és ez is hozzájárul ahhoz, hogy alkalmassá váljanak a gondozásra, segítségre. A családterápia megfelelő karrierválasztásnak tűnik. Goldlank szerint is ez volt az első tréning a családterápiához. Hasznos, ha a családterapeuták tisztában vannak azzal, hogy gyerekkorukban milyen stratégiákat alkalmaztak családtagjaik gondozásában. Fontos azon is elgondolkodni, hogyan vonják be a kliens családok ugyanolyan szerepbe őket, mint ahogy az eredeti családjuk tette. Például túlságosan nagy felelősséget vállalnak a kliens családért, ami ugyanakkor fokozott érzékenységet tesz lehetővé a család folyamatai iránt.

Ha a terapeuták világosan látják a saját szerepüket, ez lehetővé teszi, hogy tisztábban lássák azt a családi rendszert, amelybe valószínűleg be akarják vonni őket, és eldöntsék, hogy az adott helyzetben mi hasznos, mi nem. Ha a terapeuta képes megvizsgálni a benne felmerülő beavatkozási impulzusokat, érzéseket, könnyebben megérti, hogy mi történik a kliens család rendszerében, miközben „meghívják” bizonyos szerep betöltésére. A folyamat segít abban, hogy a megtanult terápiás eszközöket váltsa helyett, hogy követné a családot a nem megfelelő forgatókönyv alapján.

Hasznos, ha ezek a problémák megjelennek a szupervíziós munkában, mint ahogy Elena esetében történt, aki tanulási nehézségekkel küzdő gyerekekkel folytatott családterápiát.

Elena kilép saját szülősitett szerepéből

Elena Lengyelországban, egy 8 gyerekes paraszt családban nőtt fel, ahol ő volt a legidősebb gyerek. Szülei a hét minden napján sokat dolgoztak. Kora gyermekkorától ő gondoskodott testvéreiről. Négyéves volt, amikor anyja a negyedik gyerekét várta, aki meghalt. Ettől az eseménytől anyja súlyosan depressziós lett, és Elenának kellett gondoskodnia két kistestvéréről, sőt anyjáról is. A következő öt testvért is ő gondozta. Anyja szigorú és távolságtartó volt. Apja érzelmesebb, de alkoholista. Gyerekkora azzal telt, hogy állandóan leste, figyelte apját, amikor hazaérkezett, mert a részegségtől agresszívvé vált, és ilyenkor ő védte meg anyját a bántalmazástól. Rendőr szerepet töltött be, ugyanakkor ő volt a békéltető, közbenjáró is szülei gyakori konfliktusában. Ő volt anyja bizalmasa, és apja titkait is ő őrizte. A korbán utána következő két testvére utálta a főnök-szerepért, de a kisebbek elfogadták, mint kis anyukát. Az egyetlen ember, aki foglalkozott vele az apai nagyapja volt. Elena, miközben mindenkiről gondoskodott, elhanyagolta önmagát.

Anyja nagyon kritikusan viszonyult hozzá, ritkán dicsérte meg vagy ismerte el, amit tett, sőt folyamatosan követelte, hogy tegye a kötelességét. Elena rendkívül kritikussá vált önmagával szemben, és ez folyamatos segítővé tette. Később terapeuta lett. A vele folytatott munkát szeretném az alábbiakban ismertetni.

Elena egyéni szupervízióban mesélte el saját történetét, és arra a kérdésre kereste a választ, hogy miközben nagyon kompetensnek érzi magát, miért olyan alacsony mégis az önbecsülése.

Beszéltünk arról, hogy ennek milyen jelentősége van a családokkal folytatott munkájában. A munka során elismertem, hogy milyen sokat segít másoknak, mi mindent tesz. Elmondta, hogy kamaszkorában a túlzott terheléstől volt egy nagy kiborulása. Összehasonlítva azt az időszakot az Angliába érkezése utáni fokozódó munkaterheléssel, azt a közös szálát találtuk, hogy szüksége van arra, hogy másoknak szükségük legyen rá, viszont olyan alacsony az önértékelése, hogy nem hiszi el, hogy bárkinek is valóban szüksége lenne rá. Úgy érzi, ő egy csaló, és a dicséretet, elismeréseket tulajdonképpen nem neki, hanem a csalásnak szólnak. Feltétel nélküli szeretetre vágyik, de nem hiszi, hogy valaha is megkaphatja.

Mint ahogy a többi parentifikált gyerek esetében, nagyon óvatosan ismertem el, hogy milyen jól gondoskodik másokról mind a munkájában, mind a barátai vagy a családja esetében. Elkerültem a dicséreteket, mert ezt az alacsony önértékelésű emberek alaptalan hízelgésnek vélik.

A továbbiakban a munka arra irányult, hogy mimódon tudna kilépni a parentifikált szerepből. Amikor Angliába jött, két testvére is vele tartott. Megszakította mind az otthoniak, mind az itt élők folyamatos segítségét, és megvárta, amíg ők keresik. Nem ő kezdeményezte a kapcsolatokat.

Egy ünnep alkalmából Lengyelországba utazott. Otthon elmondta az anyjának, milyen szomorúsággal tölti el, hogy annakidején sok mindenből kimaradt, amiben a többi testvérének része volt. Mind a ketten sírtak, átölelték egymást.

Megváltozott a kapcsolatuk: Elena nem volt már többé a saját nagymamája, hanem úgy viszonyult anyjához, mint más harmincéves lány.

Elena párkapcsolatot, saját családot szeretne – erről szól a jelenlegi munkánk.

Elena parentifikációja a terápiás kapcsolatban is megmutatkozott: sokféle módon próbált gondoskodni rólam is. Nagyon jó kliens volt, lehetővé tette, hogy úgy érezzem, jó munkát végzek. Nagyon figyelmes volt bármilyen engem érintő problémára, és mindig segítőkész volt. (Egy külön alkalommal ezeket is megbeszéltük.) A munkahelyén is igen szorgalmas volt, ezért egyre több esetet bíztak rá. Emellett a munkatársaknak is segített. Ő volt a sztár. De egyszer csak elérkezett az összeomlás határára. Dühös volt a főnökére, hogy olyan sok esetet bíz rá, azonban mégsem szólt.

Azon dolgoztunk, hogyan tudja a sérülékenységét megbeszélni. Eljutottunk oda, hogy segítséget kért a főnökétől (aki már maga is aggódott érte, de meg akarta várni, hogy Elena szóljon, hogy nem kér több esetet). Elena munkája ezek után kiegyensúlyozottabb lett.

Véleményem szerint fontos, hogy a képzők foglalkozzanak a szupervízió során megjelenő parentifikációra utaló jelekkel.

Következtetések

A parentifikáció jelenségével való foglalkozás fontos része a családok segítségének. Ez igen hasznos lenne mind a családok jelenlegi életére, mind a jövőbeli problémák elkerülésére nézve. Általában azonban nem ez a probléma van előtérben, amikor a családok jelentkeznek. Az aktuális problémának természetesen elsőbbsége van, ám ha a családterapeuta ismeri a parentifikált szerep jelentőségét és következményeit, az ezzel való foglalkozást részévé teheti a terápiának. Ennek a munkának a legfontosabb eleme talán a jelenség előnyeinek az elismerése, illetve a káros következmények tettenérése. A parentifikáció folyamatának jobb megértéséhez még további kutatások szükségesek, amiképpen ahhoz is, hogy mit kezdjünk ezzel a terápia során.

(Eredeti mű: John Byng-Hall: *The Significance of Children Fulfilling Parental Roles: Implications for Family Therapy*. Journal of Family Therapy, 2008/5. Fordította: Barát Katalin)

Könyvismertetés

Evészavarok és testképzavarok

Szerkesztette: Túry Ferenc, Pászthy Bea

Pro Die Kiadó Budapest, 2008.

522 oldal; 4.500 Ft

A könyv megjelenését az immár hagyományossá vált szeptemberi Evészavar Konferenciára időzítette a kiadó. Jól tette, mert a kötetben az írását megjelentető mintegy negyven szerző személyesen is részt vett, előadott a konferencián, melynek hangulata – a hasonló ügyben buzgólkodó lelkes, elkötelezett kollégák gyülekezete – sokban emlékeztetett a Vándorgyűlésekre, azzal a különbséggel, hogy ők nem vándorolnak: a Novotel szállodában (Blaha-Rákóczi sarka) tartják konferenciáikat. Sok családterapeuta is aktívan részt vesz ezeken az alkalmakon, ami magától értetődő.

Aki fiatalokkal, főképpen gyerekekkel foglalkozik, manapság nem úszhatja meg, hogy evészavarban szenvedőkkel ne találkozzon, hacsak nem veszi észre. Szomorú tény ugyanis, hogy elemi élet- és örömfunkciónk, a táplálkozás fogyasztói nyugati civilizációnkban a visszajára fordult, és az önsorvasztás, önkínzás eszközévé vált. Ebben a nyolcvanas évekig halálos kimenetelűnek tartott betegségben a családterápia megjelenése jelentett reménységet avagy megoldást, hiszen a család egészségének a működésében kell változást elérni ahhoz, hogy ez a betegség oldódjon.

Túry Ferenc és Pászthy Bea évek óta hihetetlen energiákat fektet az evészavarok gyógyítására. Lelekes munkájukkal számos fiatal kolléga érdeklődését vonzotta erre a tudományterületre. Mára már komoly pszichiáter és pszichológus csapat foglalkozik az evészavaros betegekkel, s a mindennapi kemény gyógyító munka mellett a tudományos igényesség és a kutatói kíváncsiság sem hiányzik. Az egyre korábban (8 éves kor) jelentkező betegség egyre inkább kronifikálódik és egyre változatosabb kórképet mutat.

A tanulmánykötet, amely sok év tapasztalatának az anyagát gyűjti össze, öt fejezetbe csoportosítja a tanulmányokat. Ezek számos új kórformáját írják le az evés- és testképzavaroknak, amelyek napjainkban a társadalmi-kulturális változásokkal

hozhatók összefüggésbe. A biológiai mellett számos pszichológiai tényező is közrejátszik ezeknek a zavaroknak a kialakulásában, mint például bizonyos személyiségjellemzők (borderline személyiségzavar), korai traumák, a szabályozatlan érzelmek, kényszerbetegségek, transzgenerációs elemek, életciklusváltások. A szerzők különös figyelmet szentelnek a testkép-zavarnak, amely elválaszthatónak látszik az evészavaroktól.

Érdekes szempontokat vet fel az étel, illetve az evés és a nemzeti identitás problémakörének az elemzése, valamint az evészavarok internetes oldalakon való népszerűsítése (például a Pro-An site-ok).

Az evészavarok terápiája és prevenciója című fejezetből kiderül, hogy a hazai gyakorlatban a kognitív és viselkedésterápiás irányzat az erős, amely családterápiával is ötvözőtt. Olvashatunk azonban pszichodrárával, hipnoterápiával, illetve pszichoedukációval és önselgítéssel elérhető hatásokról is.

A könyvet egy praktikus útmutató zárja *Az evészavarokra vonatkozó teendők világszerte érvényes chartája* címmel, amely nagyon világos cselekvési kontextusba helyezi az anorexiásokkal és családjaikkal való gyógyító, illetve jogi relációkat.

A kötet valóban sokrétű információt nyújt az evészavarok biológiai, fejlődéslélektani, családdinamikai, szociokulturális, jogi, valamint intézményi aspektusairól. Ajánlom minden családterápiával foglalkozó szakembernek illetve teamnek az evészavarok hatékony kezelése érdekében.

Dr. Komlósi Piroska

Sólyom Antal: Egy amerikai magyar orvos vallomása

Pro Pannonia Kiadó, Pécs, 2008.

299 old.; Ára: 2800 Ft

Pályájuk végén járó orvosok visszaemlékezései, önéletrajzi írásai mindig nagyon érdekesek, kivált a kortársak számára. Visszaidézik a korszakot, amelyben szerzőjük élt, a munkásságát, az élményeit, percepcióit a világról és önmagáról, és ezáltal megismerhetünk egy életutat, amely összevethető a sajátunkkal. A manapság megjelenő élettörténetek közül érdekességében és hitelességében is kiemelkedik Sólyom kolléga munkája.

Ez egy „rendhagyó” önéletrajz abból a szempontból, hogy nem egy közismert, konvencionális értelemben sikeres orvos tollából származik, hanem egy, a jó átlaghoz sorolható embertől. Nem híres, mert még a hatvanas években elment közülünk, és Amerikában teremtett magának új életet és szakmai perspektívákat. Ilyen feltételekkel kevesen vállalkoznak a visszatekintésre. Másrészt viszont eredményes életútról szól a beszámoló, elégedett, érett ember felfogását tükrözi. A szerző tudatosan és reflektív módon élt, szilárd életelvek szerint, alkalmazkodott Amerikához, de mindig magyar orvos maradt, magyar identitással és eleven kötődésekkel.

Van még más „köznap” különlegesség is az életrajzban: szerzője nem volt nagy idők tanúja, viszont töretlen maradt a családjához való hűsége. Egyszerű polgári család az övé. Heroizálás nélkül, reálisan, árnyaltan mutatja be szüleit, akik helytálltak a maguk egzisztenciájában a nehéz időkben. Édesapja a diktatúra áldozata lett, édesanyja megérte az új ezredévet. Testvére, akit folyamatosan és hűségesen szeretett, lelki erőforrást jelentett számára, családjával együtt.

Sok orvosi visszaemlékezést olvastam már, ám ilyen tiszta képlettel, ilyen érzelmeteli formával még sehol nem találkoztam.

Kevés olyan ember van, aki, jóllehet gyermekkori hepatitisz fertőzése miatt folyamatosan a mulandóság tudatával küzdött, emellett mégis konstruktív módon élt. 1990-ben végül májátültetésre szorult. Folytatni, sőt, újrakezdeni tudta az életét.

Kutatóorvosi témáját édesapja és saját betegségstörténete jegyében választotta: májpatológiával foglalkozott. Ezt egy radikális váltás követte: pszichoanalitikus képzésű gyermekpszichiáter lett. Innovatív közösségi ellátási kísérletekbe kezdett. Amikor nyugdíjba vonult, ismét új területet talált magának: a bioetikát.

A kiképző analízis eleven élményanyaga tükröződik az önéletrajz végig józan és önkritikus hangnemében. Szerzője sem magát, sem a családot nem heroizálja, még saját Amerikában alapított családját sem, holott skót származású felesége Szent Margit leszármazottja, aki Malcolm III. Canmore skót uralkodó hitvese volt. Őszinte és szeretetteljes képet rajzol fiáról, aki utódja a pályán: Pécsen szerzett orvosi diplomát. Leánya neves színésznő, ugyancsak Pécsen tanult, ahol a nagymama is élt.

Izgalmas a gyermekkor, az egyetemi időszak (benné '56), a pályakezdés, a „disszidálás” története, nem kevésbé az amerikai beilleszkedés és helykeresés leírása. Három szakmai csalódás igaz és reális történetét is megismerhetjük, amelyek egyszerű, de tipikus orvosi kudarcok. (Ezeket sikerült azóta jól feldolgoznia.) A történeteket ugyanakkor átszövik a hazai kapcsolatok, az idő próbáját kiálló régi barátságok.

Önfeltárukozása nyílt és őszinte, egyben méltóságteljes is. Egy eszményeihez és emberi köteleihez töretlenül ragaszkodó ember életútját követhetjük nyomon. A történelmi események és egzisztenciális nehézségek mellékessé válnak a történetben, csupán a subjektív tükrön keresztül mutatkoznak meg, annál érdekesebb és jellemzőbb módon.

A könyv rendkívül jól van megírva, megszerkesztve. Minden egységes benne: a gondolatmenet, a stílus, a címek szemléletessége, a fejezetek arányossága. Kb. 50 fekete-fehér fénykép is található a kötetben, amelyek mintha a fejezethez készültek volna illusztrációnak, holott nyilván a családi gyűjteményből lettek kiválogatva.

A könyv katalitikus, ösztönző hatással bír: saját élettörténetünk átgondolására készítet. Számomra három emlékvétülete is van a leírásoknak. Kutatóorvosi életszakaszában Sólyom Antal fontos közleményt jelentetett meg az Orvosi Hetilapban, ahol 1963-tól szerkesztőségi munkatárs voltam közvetlenül a végzés után, katonai orvosi szolgálatom alatt. Itt kezembe kerülhettek más publikációi is: kongresszusi abstract kötetek, a Magyar Belorvosi Archivum stb. Ezek az emlékek visszaidézik bennem a hatvanas évek hangulatát. Egy második kapcsolódási pont számomra a szerző amerikai kiképző analitikusa, Humberto Nagera, akinek kitűnő Van Gogh tanulmánya referenciának számított, nem kevésbé az általa szerkesztett, pszichoanalitikus szakfogalmak pontos meghatározásait és értelmezéseit felölelő szakszótár, amely máig is gyakran forgatott forrásmunka (leginkább német nyelven, a kézhez álló, kis alakú Fischer Taschenbuch kiadásban). Nagerát én is hallgathattam élőben különböző kongresszusokon, beszélhettem is vele. Harmadik, Sólyom Antalhoz kapcsolódó emlékem pedig egy nemrégiben

létrejött személyes találkozás egyik hazai látogatása során. (Jonathan Moreno, a nagy pszichodramatikus és szociometrikus fia irányította hozzám, akinek az édesapjával többször találkoztunk európai kongresszusokon.)

A könyvet fotószeretők, családi történelem és családfák iránt érdeklődők, egykori és mai kollégák, különböző szakmai csoportok (pszichiáterek, pszichoterapeuták), az amerikai szakmai színtereken hosszabb ideig élt magyarok stb. figyelmébe bátran ajánlom; velem együtt nem fogják tudni letenni a könyvet.

(Megrendelhető a kiadó címén: Pro Pannonia, 7601 Pécs, Pf. 270, Tel. 06-72-516-866, e-mail: pro.pannonia@mail.datanet.hu)

Dr. Buda Béla

Hírek, közlemények

Workshopok

Előadó: Fischer Eszter

Téma: Mozaikcsaládok

Helyszín: 1085 Budapest, Sthály u. 7-9., Szent Rókus Kórház Rendelőintézete, III. em., Tanácssterem

Időpont: 2008. december 2., kedd 10-15 óra

Részvételi díj: 4000 Ft

Jelentkezés: MCSE iroda; tel.: 06-1-328-0737; E-mail: familyth@t-online.hu

Ugyanezt a workshopot az előadó megtartja Debrecenben is:

Időpont: 2009. február 10., kedd

Részvételi díj: 4000 Ft

Jelentkezés: Vági Petra, csth.debrecen@gmail.com

A családterápiával foglalkozó fórumokon kevés szó esik a mozaikcsaládokról (patchwork családokról), pedig a mindennapi és a szakmai életben mindenki tapasztalja, mennyire gyakori ez az életforma. Speciális ismeretek híján hajlunk arra, hogy a mozaikcsaládot úgy tekintsük, mint egy „normális” családot, amelyben például az apa szerepét az anya második férje tölti be. Ezzel azonban komoly károkat okozhatunk, mivel a mozaikcsaládnak mind a szerkezete, mind az optimális működésmódja mélyreható módon eltér a magcsaládtól. Ha mozaikcsaláddal végzünk terápiás vagy tanácsadói munkát, semmiképpen sem hagyhatjuk figyelmen kívül ennek a családformának a sajátosságait.

A workshop első felében Verena Krähenbühl és munkatársai: Stieffamilien. Struktur – Entwicklung – Therapie ("Mostohás" családok. Struktúra – fejlődés – terápia) című kitűnő német nyelvű összefoglaló műve alapján végigvesszük a mozaikcsaládok típusait, felépítését, jellegzetességeit, fejlődésének módját stb., és a velük folytatott terápiás munka sajátosságait. A workshop második felében eszmegbeszélést tartunk.

Előadó: Havelka Judit, pszichotraumatológus (Belgium)

Téma: Bevezetés a pszichotraumatológiába (*traumafeldolgozás EMDR-rel*) workshop

Helyszín: 1082 Budapest, Rákóczi út 26. I/5, 11-es kapucsengő

Időpont: 2009. január 10-11, szombat-vasárnap 9-18 óra

Részvételi díj: 15.000 Ft

Jelentkezés: Pánczél Andrea 06-30-3156-888, andrea.panczel@t-online.hu

A "Bevezetés a pszichotraumatológiába" Havelka Judit pszichotraumatológus által tartandó kétnapos workshop célja, hogy átfogó

képet adjon a traumatikus zavarokról, ezek jelenlegi elméleti és terápiás megközelítéseiről, valamint a traumafeldolgozás egy speciális technikája, az EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) használatába való betekintést nyújtson kiscsoportos, saját élményű munka segítségével. Ezen kívül transzgenerációs traumaátvitel egy lehetséges módját kísérli meg egyéni és családterápiás példák segítségével bemutatni.

Téma: Nyelv, család, gyógyulás

Helyszín: A Magyar Nyelv Múzeuma, Sátoraljaújhely-Széphalom

Időpont: 2009. február 23. hétfő

Jelentkezés: csszla@gmail.com

A Családi Szolgálatok Ligája Alapítvány egynapos konferenciát szervez „Nyelv, család, gyógyulás” címmel Sátoraljaújhely-Széphalomban, 2009. február 23-án, hétfőn. A rendezvény a Kazinczy év keretében kerül megrendezésre, a most megnyílt múzeumban. A megyében dolgozó segítőfoglalkozású, családsegítő és gyermekjóléti munkatársakat várjuk elsősorban a 80-100 főt befogadó rendezvényre. Kis számban budapesti kollégák is jelentkezhetnek, elsősorban aktív részvétellel. Olyan gyakorlati, módszerdemonstrációs bemutatókat és előadásokat várunk, amelyek igazodnak a konferencia témájához, vagyis a család esetleges nyelvi megosztottságának, a kétnyelvűségnek, a családi történetmondás, mesélés gyógyító hatásának kérdéseire. Az előadás vagy gyakorlati műhelymunka kivonatának az elküldése nem egyenlő annak elfogadásával: a rendezők a kialakuló program szerint válogatnak a beérkező javaslatokból. Terveink szerint a délelőtti folyamán 4-5 előadás, a nap második felében 5-6 párhuzamos műhely megrendezésére kerülne sor. Mivel a konferencia egynapos és szálláslehetőség nincs a környéken, ezért csak azok jelentkezzenek, akik legkésőbb 10 óráig Széphalomra tudnak érné. A részvételi díjról és minden más részletről majd a helyi rendezők értesítik azokat, akiknek a jelentkezését elfogadtuk. Jelentkezni 2008. december 15-ig, a csszla@gmail.com címen lehet.

Előadó: Dr.Balogh Klára, Dr.Hézszer Gábor
Téma: Ádám és Éva a bibliában és a mai családokban
Helyszín: Debrecen
Időpont: 2009. március 18., szerda
Részvételi díj: 4000 Ft
Jelentkezés: Vágyi Petra, csth.debrecen@gmail.com

Induló képzések

Képzés: 150 órás családterápiás sajátélmény csoport
Vezeti: Dr.Túry Ferenc
Kezdés: 2008. november 18-án, kedden
Jelentkezés: Túry Ferenc, tel.: 30-9638140, e-mail: tury@t-online.hu
Helyszín: Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete, Pszichoszomatikus Szakrendelő, Budapest, VIII. ker. Tömő u. 25-29. III. emelet. (a Szemészeti Klinika épülete).
Részvételi díj: 1600 Ft/óra
A találkozások kéthetente keddenként lesznek 16-20 óra között. Egy alkalom öt 45 perces tanórának felel meg. A félév végén kétnapos hétvégi maratoni találkozás lesz (péntek-szombat, összesen 20 óra).
A teljes képzés 150 óra, egy félév 50 óra. A tanfolyam várható befejezése 2009. december.
A részvételi díj óránként 1600 Ft, egy félévre 80 000 Ft.
A (valamilyen orientációjú) sajátélmény szerzés a családterápiás vizsga előfeltétele.
Minden érdeklődőt szeretettel vár
Dr. Túry Ferenc kiképző családterapeuta, a tanfolyam vezetője

Képzés: 150 óra önismeret
Vezeti: Dr. Hardy Júlia
Kezdés: 2009. március 13. (További alkalmak havonta egyszer pénteki napokon.)
Jelentkezés: Hardy Júlia, tel.: 30-3243989, e-mail: hardy.julia@freemail.hu
Helyszín: Budapest, Rákóczi út 26.
Részvételi díj: 1.400 Ft/óra

Felhívás

2007-ben egyesületünk megalapította a Böszörményi Nagy Iván díjat. A díj megalapításában, halála évére való tekintettel, szeretett mesterünk tanításának, elméletének és terápiás gyakorlatának az ápolása vezetett bennünket. A 2-3 évente esedékes díjat annak ítéljük oda, aki a kapcsolati etika és igazságosság eszméjét, a kontextuális terápia elméletét és gyakorlatát publikációkban és előadásokban ismerteti, terjeszti, magas színvonalon ápolja.
Az első Böszörményi Nagy Iván díjat 2007-ben Dr. Kurimay Tamásnak adtuk át a zalaegerszegi Vándorgyűlésen.
Jelenlegi felhívásunkban pályázatokat, javaslatokat, publikációra benyújtott, elfogadott tanulmányokat várunk.
A Böszörményi Nagy Iván díj bizottságának tagjai: Koltai Mária, Rátay Csaba, Kurimay Tamás, Kapusi Gyula, Balogh Klára, a grémium elnöke Catherine Ducommun-Nagy.
Köszönjük szíves együttműködésüket, aktivitásukat!

XXIII. MCSE Vándorgyűlés - Sopron

Téma: Kötelékeink
Helyszín: NYME Közgazdaságtudományi Kar, Erzsébet u. 9. (a helyszín változhat, a jelentkezőket tájékoztatjuk az esetleges változásról és a honlapunkon is hirdetjük)
Időpont: 2009. április 17-19.

Részvételi díj:

	2009. február 20-ig fizetve	2009. február 20. után fizetve
MCSE tagoknak	9.000 Ft	12.000 Ft
Nem MCSE tagoknak	11.000 Ft	13.000 Ft
Diákok, nyugdíjasok, határon túliak részére	5.000 Ft	5.000 Ft
Napijegy	6.000 Ft	6.000 Ft

*Lemondás esetén 2009. március 31-ig a teljes összeget, 2009. április 1-től a befizetett részvételi díj 80 %-át tudjuk visszautalni.

Hívogató

A Magyar Családterápiás Egyesület immár hagyományosan, a Húsvétot követő héten, 2009. április 17-18-19-én Sopronban rendezi meg XXIII. Vándorgyűlését, melynek témája: *Kötelékeink*.

Gazdag téma. Kötelékeink lehetnek megtartóak és megfojtóak, lehúzóak-felhúzóak, szorosak és lazák, megkötők és eleresztők, folyamatosak és megszakadtak, felgombolyítottak és gubancosak. Vannak vérségi, baráti, munkahelyi kötelékeink, melyek

lehetnek láthatók és láthatatlanok. Kötődünk családhoz, csoporthoz, városhoz, nemhez, nemzethez, országhoz, valláshoz, kultúrához, jó és rossz szokásokhoz, ételhez, italhoz. Ezek lehetnek erős, sokat kibíró szálak, amelyek generációkon át szelődnek szövetté, és öltöztetik gyolcsba-darócba a családokat, családtagokat. Minden kornak megvan a maga mintázata. Mai felgyorsult, globalizálódó világunkban, a legújabb népvándorlás, „szörfőzés” időszakában is új színek, minták jelennek meg. Különböző transzkulturális hatások tesztelik a rokoni kapcsolatok rugalmasságát, a munkahelyhez és a családhoz fűződő lojalitás kötéllhúzó versenyé edzi az alkalmazottakat és hozzátartozóikat. Együttműködésben összefonódó szálak hoznak létre új kötélekeket, erősítve vagy éppen gyengítve a régiéket. A patchwork családok szokatlan színei, nehezen szelődő szálai mintha a korábbi generációk házanépének mintavilágát hozná újra divatba, miközben tovább próbál élni a tradicionális családmódel. Erősödnek illetve újra megjelennek a vallási, spirituális kötélekeek, sokszínűségükkel átszöve a mai családok, kapcsolatok valóságát.

Erre a szerteágazó témára szeretnénk meghívni előadókat, műhely-vezetőket, együtt és különféleképpen gondolkodó beszélgetőket, hallgatókat. Nézzük meg közösen, hogyan hat mindez a sokszínűség a családra, a terapeutára, a családterápiára. Terveink szerint ezt a témát tükrözik majd mind a szakmai, mind a kulturális programok.

Részletes információk az egyesület honlapján (www.csaladterapia.hu), illetve a legutóbbi Családterápiás Hírmondóban található. Jelentkezéseket lehetőleg e-mailben (familyth@t-online.hu) várunk, de szükség esetén postai úton is fogadunk (1072 Budapest, Rákóczi út 26. I/5.). Kedvezményes jelentkezés és az absztraktok leadási határideje: 2009. február 20. Szeretettel várunk minden, családokkal foglalkozó szakembert, családterápiát tanulót és az iránt érdeklődőket!

a Magyar Családterápiás Egyesület vezetősége és tagsága nevében
Balogh Klára, az Egyesület elnöke

Előadás-kivonat benyújtása a MCSE Vándorgyűlésére

Az előadás-kivonat az előadások szűrésére szolgál. Elkészítésükhöz az alábbi szempontok figyelembe vételét kérjük.

Tartalom: A kivonat emelje ki az előadás üzenetét, új megállapításait. Az általánosságok kerülendők.

Kutatási beszámolók esetében kívánatos a szöveg célkitűzés – módszer – eredmények – konklúzió szerinti tagolása. Elvégzett kutatások esetén érdembeli eredmények közlése szükséges. Befejezetlen kutatásokról szóló kivonatokat nem fogadhatunk el.

Esetismertetések bemutatásakor lényeges annak a szempontnak a kiemelése, amely az előadás megtartását indokolja.

Formátum: egyes sorköz, sorkizárt, Times New Roman betűtípus, 12-es betűméret.

Sorrend:

Cím

Szerzők neve

Munkahely (utoljára a városnév, pl.: Pest Megyei Flór Ferenc Kórház, Kistarcsa)

Terjedelem: 600-1200 karakter.

A szövegben ne legyen fölösleges formázás (dőlt betűs kiemelés nagyon indokolt esetben lehet). A bekezdések behúzás és sorkihagyás nélkül kövessék egymást.

Köszönjük, hogy a tartalmi és formai kívánalmak betartásával megkönnyíti a programfüzet összeállítását!

A szervezők

Szállások*

Kollégiumok:

Berzesnyi Dániel Evangélikus Líceum Kollégiuma

9400 Sopron, Mátyás király u. 21. (a konferencia helyszínétől 3 perc gyalog)

Férőhely: kb.120 fő

4 fős szobák, emeletes ágyak, vizesblokk a folyósón (emeletenként férfi-női vizesblokkok külön)

Ár: 1900 Ft/fő/éj

A kollégium saját éttermében reggeli+ebéd rendelhető, együtt 600 Ft/nap

Jelentkezés Dr. Bodnár Máriánál, e-mail: bod01@freemail.hu

Középiskolai Kollégium

9400 Sopron, Ferenczy János u.60.

Férőhely: kb.100 fő

4 ágyas szobák, vizesblokk a folyósón

Ár: 2400 Ft/fő/éj

Helyfoglalás: 99/523-126

NYME kollégium

9400 Sopron, Ady Endre u.5.

Férőhely: 60-80 fő

2 ágyas apartman jellegű, fürdőszobás szobák

Ár: 3000 Ft/fő/éj

Helyfoglalás: 8-16 óra között, tel.: 99/518-238 vagy 99/518-194; Interneten: www.szallas.nyme.hu

NYME Benedek Elek Pedagógiai Kar Kollégiuma

9400 Sopron, Ferenczy J. u. 5.

Férőhely: kb. 80 fő

2 ágyas szobák (mosdókagyló, zuhanyzó a szobában, WC a folyósón)

Ár: 2700 Ft/fő/éj

Helyfoglalás: Babai Zsófia Kollégiumvezetőnél, e-mail: babai.zsofia@bpfk.nyme.hu

Panziók:

Mandarin Panzió

9400 Sopron, Baross u. 1. (a konferencia helyszínétől 20 perc gyalog)

Férőhely: max. 50 fő

Ár:

2 ágyas szobák: 10.900 Ft/éj

3 ágyas szobák: 15.900 Ft/éj

4 ágyas szobák: 19.900 Ft/éj

2+2 fős apartmanok: 21.900 Ft/éj

Az aktuális árból 10% kedvezmény a konferenciára foglaláskor. Hivatkozni kell rá!

Helyfoglalás: tel.: 99/523-524; fax: 99/523-525; e-mail: info@mandarinpanzio.hu

Palatinus Panzió

9400 Sopron, Új u. 23. (a konferencia helyszínétől 10 perc gyalog)

Ár:

Standard 1 ágyas szoba 6.900 Ft/éj

Superior 1 ágyas szoba 7.900 Ft/éj

Standard 2 ágyas szoba 9.900 Ft/ szoba / éj

Superior 2 ágyas szoba 11.900 Ft/ szoba / éj

Apartman jellegű szoba 2 fő részére 13.900 Ft/ szoba / éj

Apartman jellegű szoba 3 fő részére 14.900 Ft/ szoba / éj

Apartman jellegű szoba 4 fő részére 15.900 Ft/ szoba/ éj

Zárt udvari parkoló (helyfoglalás szükséges) 1.000 Ft/ nap

Helyfoglalás: tel.: 06-99-523-816; fax: 06-99-523-817

Hotelek

Civitas Boutique Hotel

9400 Sopron Rákóczi u. 33. (a konferencia helyszínétől 8 perc gyalog)

Ár:

Superior 2 ágyas szoba 13.900 HUF/szoba/éj

Superior 2 tágyas szoba pótággal 17.500 HUF/szoba/éj

Superior 1 ágyas szoba 8.900 HUF/szoba/éj

Apartman 1 fő részére 16.900 HUF/szoba/éj

Apartman 2 fő részére 17.900 HUF/szoba/éj

Apartman 3 fő részére 18.900 HUF/szoba/éj

Apartman 4 fő részére 19.900 HUF/szoba/éj

Helyfoglalás: tel.: 99/788-228; fax: 99/788-229; e-mail: info@civitashotel.com

*A szállást mindenki egyénileg bonyolítja, az MCSE nem vállal felelősséget a lefoglalt szállásokért.