

KILÁTÓ

A MAGYAR SZÓK ÉS KRITIKAI MELÉNYEK

Pszichológia

Családterápia

BÉGI IGÉNYEK, ÚJ SZOLGÁLTATÁSOK.

A családterápiának nincs még nagy hagyománya. Nem is lehet, hiszen maga a csoportterápia is, amelyből a családterápia, mint egyik oldalhajtás levált, alig két-három évtizedes múltra tekint vissza. Jóllehet még minden családterápia úttörő munka, mégis sok lelkes híve van. Egy-két évtized tapasztalata kevés ahhoz, hogy egy új segítő-gyógyító módszer eredményességéről profet contra tudományos, egyértelmű következtetést levonhassunk. Bármilyen szemmel nézzük is azonban az úttörő kísérleteknek az eredményeit, vitathatatlanul javukra írandó, hogy intenzíven foglalkoznak társadalmunk egyik alapvetően fontos kérdésével, méghozzá elsősorban nem elméleti, hanem konkrét formában segítséget nyújtó gyakorlati síkon.

A családterápia azonban csak jelen formájában új, lényegét és funkcióját tekintve nem az, nem új a nap alatt. Az emberek a házassági bajaik megoldásában ösidők óta másokhoz fordulnak segítségért, tanácsért. Legtöbbször a szülők, rokonok, jó ismerősök, vagy papok, kuruzslók, alkalmi ismerősök, vagy éppen idegenek látták és látják el a tanácsadó szerepét. Emberi együttélésünk házassági formáját kísérő segítség és tanácsadás igénye hívta életre napjainkra az immár tudományos ismeretekre — s nem csupán tapasztalatokra, „életbölcsekre” — alapozó házassági tanácsadó szolgálatokat.

A házassági tanácsadó szolgálatról azonban az emberek ma is, mint régen a „tanácsadóktól” a szó legszorosabb értelmében véve — tanácsot várnak, útmutatást, egyszerű receptet, amellyel a házasságtűket kísérő bajokat gyorsan és eredményesen orvosolhatnák. Ennek, a szinte máiguk reménykedésnek, elvárásnak a magyarázata abban rejlik, hogy az emberek igen leegyszerűsítve látják problémáikat, egyszerű okozati viszonyt tételeznek fel minden meg nem értés, összeférhetlenség mögött is.

A házasság zavarai azonban szinte sohasem egyszerűek, ellenkezőleg, aligha van műszer, amely bonyolultabb lenne felépítésében és működésében a házasságnál; s amelynél zavar esetén körülményesebb lenne a „hiba” feltárása.

Házassági konfliktusoknál a gyökerek rendszerint visszanyúlnak a házastársak volt gyermekkori milliójéba, a magukkal hozott szokásnormák világába, személyiség-fejlesztésük eltérő vagy hasonló sajátosságaiba, gondolati és érzelmi világukba, megismerkedésük és kapcsolatuk történetébe, életkörülményeikbe, szociális helyzetük és emberi kapcsolataik világába stb.

A családterápia lényege a közvetlen és őszinte beszélgetés a család tagjai között. A terapeuta — pszichológus vagy orvos — irányítva a beszélgetést és alkalmas időpontban értelmezve az észlelt jelenségeket, segíti megérteni, megértetni a család tagjaival problémáik hátterét. A terápiás beszélgetésekben ennek ellenére nem az értelemre, vagy belátásra hivatkozó meggyőzés, vagy a tudás, tekintély posztjáról osztogatott tanácsadás dominál, hanem a kapcsolaton belüli viszonyok feltárásával, a közös élmények felidézésével járó indulati oldódás.

A beszélgetésben részt vevők kezdetben rendszerint megrekednek a dolgok felszínes tárgyalásánál, a hétköznapi apróbb bosszúságainál, s ebbe csak egymás jellembeli és magatartásbeli hiányosságait szövik bele. Irányítani lehet, de siettetni nem a beszélgetések dinamikáját. A pszichoterapeuta által sejtett lényeges kérdésekre való nyílt utalás, anélkül, hogy ezt maguk a házastársak hozták volna szóba, ahelyett, hogy meggyorsítaná a problémaháttér kibogozását, csak nehezíti kinos feszültségek és csendek kiváltásával. A beszélgetések során anélkül is fellépnek ilyen feszültségek, amelyekből korábban egymást bíráló felek együttesen menekülnek tartalmatlan, üres, közhelyekhez tapadó beszélgetésbe.

Már ez a felszínes, kölcsönös védekeződéssel színezett véleménycsere is feltárhajtja a család — rendszerint a szerep-

konfliktusokból eredő — funkcionális hibáit, de csak a „mélyszántás” jellegű beszélgetések, vallomások hozzák felszínre az összetűzések — gyakran inkább összeugrások — igazi hátterét. Mivel ezek a mély rétegek minden kapcsolaton belül érzékeny kérdések, érintésük a szó szoros értelmében véve fájdalommal jár, s heves érzéseket vált ki. Az indulatok eruptív erővel törhetnek ilyenkor felszínre, mely és új medret vájva a korábbi sekélyes szószaporításnak. Gyakran az ilyen indulati kitérések segítik hozzá a házastársakat, hogy újra beszéljenek bizonyos kérdésekről, amelyekkel kapcsolatosan az információcsere közöttük már régen megszokadt. Az ilyen „gátszakadás” nagyon fontos, mert a kapcsolatzavar hátterében nagyon sokszor éppen az a legsúlyosabb probléma, hogy a házastársak nem tudják megbeszélni egymással az őket gyötörő gondolatokat.

A közös élmény felidézése megfelelő katalizátor — a terapeuta — jelenlétében az indulatok átrendeződésével is jár és így nagyban segíti a házastársi konfliktusok feloldását. A pszichoterapeuta azonban valóban csak katalizátor, és a házastársak személyiségén — érzelmi, tudati, akaratilaj sajátosságaiakon stb. — múlik, hogy az adott konfliktusos viszony feloldható-e egyáltalán.

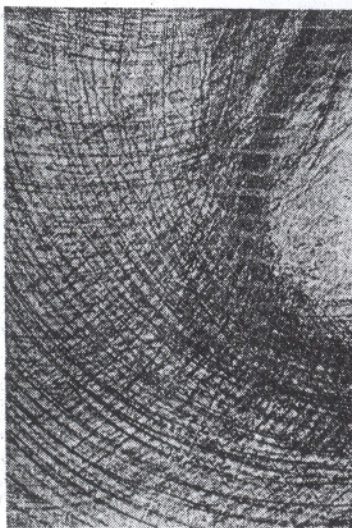
A házassági tanácsadás (családterápiás beszélgetés) általában sokat tud segíteni a rászorulókon. Az eredményesség kritériuma természetesen nem abból ítéhető meg, ahogyan sokan hiszik, hogy a tanácsadásra szoruló párok közül hányan válnak el, s hányan maradnak tovább együtt. Nem könyvelhető el sikertelenségnek a családterápia ellenére is bekövetkező válás sem. Gyakran jobb a válás, mint az állandó, feloldhatatlan feszültség, amely úgy a házastársakra, mint a gyermekekre károsan hat. A családterápiás beszélgetések értelme és célja, hogy ha lehet, a házastársak megtalálják újra az együttélés módját, ha erre nincs mód, akkor meggyőződjenek kapcsolatuk kilátástalanságáról, s elejét vegyék a további gyötrelmeknek. A nehéz légkörű, súlyos konfliktusokkal terhelt kapcsolatok esetében így — a kapcsolat későbbi kimenetelétől függetlenül — mindenképpen hasznos szolgálatot tehet a családterápia.

Tájkaink sajnos a családterápiás igények, s ezeket az igényeket kielégíteni hivatott intézmények, szolgáltatások nincsenek összhangban. Kevés a szakember, még kevesebb az olyan munkaszervezet, amely keretet nyújtana ehhez a társadalmilag is nagyon fontos munkához.

A különböző munkakörökben dolgozó pszichológusok (de pedagógusok, orvosok is mindennapi munkájuk során) egyaránt érzik a családi problémák méreteit és jelentőségét. Ezek a szakemberek azonban érthetően munkájuk jellege, fő tevékenységük miatt nem foglalkozhatnak érdemben ezzel a szinte minden személyiségzavar mögött kitapintható háttérproblémával.

Vajdaságban igen nagy a válások száma. Egyéb devianciákkal együtt, amelyek a családi körülményekkel szorosan összefüggnek — említsük csak az alkohilizmust! —, a válások nagy száma jelzi számunkra a probléma nagyságát. A házassági tanácsadó szolgálatok létrehozásának — a meglévő (alig fellelhető) kapacitások bővítésének — igen nagy mentálhigiénés jelentősége volna, hiszen a meg nem oldott konfliktusok csaknem mindig pszichopatológiai következményekkel járnak.

HÓDI Sándor



Török Sándor:

REFLEX