

A strukturális irányzat alapfogalmai

Az irányzat alapítója **Salvador Minuchin**, Philadelphiából. A családot rendszerként szemléli, az aktuális életszakaszra van tekintettel. Az egészséges családban a hierarchia és határok világosan vannak meghúzva, de átjárhatóak. Ha a struktúra jó, akkor az egyén és család egészséges. Rendellenesség akkor keletkezik, ha a család struktúrája tartósan nem felel meg az aktuális életszakasz követelményeinek. A terápia célja egy olyan változás, mint például az alrendszerek kapcsolatainak módosítása, amely a struktúrát alkalmassá teszi az új igények kielégítésére, miáltal a tünet feleslegessé válik.

Az ülések aktuális célja a határok és alrendszerek feltérképezése, a viselkedési láncok gyűjtése és a konfliktus megoldási módjainak változtatása. Ezen célok érdekében olyan speciális technikákat alkalmaznak, mint az új vonatkoztatási keret kialakítása, az eljátsztatás, intenzitás fokozása, direkt utasítások. Feladatokat úgy az ülés alatt, mint otthonra is adnak, amelyekkel meghatározott viselkedést írnak elő, a határokat és a felelősséget igyekeznek tisztázni. Ebben a felfogásban a terapeuta aktív karmester, aki a felelősséget átvállalja és a változás felerősödésével fokozatosan kilép a családból.

A rendszerszemléletű megközelítés 3 axiómája:

1. Az egyén pszichés élete nem teljesen belső folyamat. Minden ember egy kapcsolati térben él.
2. A családszerkezetben végbemenő változások hozzájárulnak a rendszer tagjainak viselkedésében és belső pszichés folyamataiban lezajló változásokhoz is.
3. A terapeuta és a család kapcsolódása egymáshoz egy új terápiás rendszert formáz, és ezután ez a rendszer irányítja tagjainak viselkedését.

A strukturális terápia a cselekvés terápiája. Fő eszköze nem a múlt kutatása és értelmezése, hanem a jelen megváltoztatása. A beavatkozás célpontja a családi rendszer. A terapeuta csatlakozik a rendszerhez, majd önmagát használja fel annak átalakítására. Ez megváltoztatja a rendszer tagjainak pozícióját, ennek nyomán szubjektív tapasztalataikat, melyek érvényesítik az én, a személyiség változását is. Ez azt jelenti, ha a kezelés során sikerül a család szerkezetének megváltoztatása, az viselkedésbeli változáshoz vezet az egyes családtagokban.

A strukturális családterapeuták a tüneti viselkedés elsődleges forrásának a diszfunkcionális családszerkezetet tartják. A diszfunkcionális család olyan rendszer, amely a változás iránti belső vagy külső igényekre működésének sztereotipizálásával reagál. Változás helyett a minták mereven megőrződnek, és minden alternatíva lehetőségét kizárják.

Kulcsfogalmak:

A család nyitott, szociokulturális rendszerként működve folyamatosan fejlődik, és e fejlődés során időről időre újraszerveződik, vagyis úgy alkalmazkodik a megváltozott körülményekhez, hogy közben fenntartja folyamatosságát, viszonylagos állandóságát is.

- ***Családszerkezet***

- ~ Azoknak a funkcionális követelményeknek a láthatatlan halmaza, amely szervezi a családtagok interakciójának módját, mikéntjét. Ismételt tranzakciók kapcsolati mintákba rendeződnek, így kialakítva az alrendszereket.
- ~ A családszerkezet az, amely meghatározza, hogy milyen a stressz-megoszlás a rendszerben, vagyis a külső megterheléseket hogyan dolgozza fel a család.

12-es tétel

- **Alrendszerek**

A családi szabályok arra vonatkoznak, hogy ki kihez, hogyan viszonyul a családban kialakítva a különböző alrendszereket.

- ~ Házastársi alrendszer
 - ☞ két felnőtt ember családalapítás céljából választja egymást
 - ☞ fontos feladata a „MI”-tudat kialakítása
 - ☞ olyan határt kell kialakítania, amely megvédi más rendszerek követeléseitől és igényeitől
- ~ Szülői alrendszer
 - ☞ Az első gyermek megszületésével jön létre
 - ☞ olyan határt kell kialakítania, hogy a gyerek mindkét szülőhöz fordulhasson, de ki legyen zárva a házastársi területről
 - ☞ szükséges összetevője a tekintély differenciált használata
- ~ gyermeki alrendszer
 - ☞ ahol a kicsik kísérletezhetnek a kortársi kapcsolatokkal
 - ☞ a határok védik őket a szülői beavatkozásoktól

- **Határok**

Az alrendszereket ill. a családot a külvilágtól határok választják el, olyan szabályok alkotják, melyek előírják, hogy ki vesz benne részt, és hogyan.

- ~ A határok funkciója, hogy megvédje a rendszer differenciáltságát.
- ~ Jó esetben a határok világosak, határozottak és egyértelműek, de egyben kellően rugalmasak is.
- ~ A diszfunkcionálisan működő család belső v. külső határai diffúzak vagy merevek.
 - ☞ Diffúz határoknál a családi struktúra gyengén differenciált, elmosódott lesz, könnyen túlterhelődik, stressz-helyzetekre az egész család közvetlenül és rendszerint kaotikusan reagál. Nem lehet tudni, hogy ki miben kompetens.
 - ☞ Merev határok esetében nehézkessé válik az alrendszerek közötti kommunikáció, gyengül a család támogató funkciója.
 - ☞ Jelölések a genogramban:

-----	: világos, tiszta határ
.....	: diffúz határ
=====	: merev határ
=====	: beolvadás
=====	
=====	: túlinvolválódás (túlzott érintettség)
—— ——	: konfliktus
}	: koalíció
⇒	: elkerülés

A strukturális megközelítés

- Azon az elképzelésen alapszik, hogy a család több, mint tagjainak egyéni biopszichikus dinamikája (nonszummativitás)
- A strukturális terapeuta megfigyeli, hogy a családtagok miként tapasztalják meg a realitást, és azt a módot, ahogyan hozzá és a többiekhez viszonyulnak. Elemzi a kapcsolati mezőt, amelyen ő és a családtagok találkoznak, és strukturális diagnózist készít. A szerveződés sémája a családi térkép, mely segítségével hipotézisek

12-es tétel

fogalmazhatók meg. A diszfunkcionális minták megváltozását úgy tekinti, hogy azt a terapeutának a családdal kialakított közössége, a családszerkezet gondosan megtervezett átalakítása hozza el. Ha a terapeuta képes a családdal kapcsolódni, átérezni a családi rendszer feszültségeit, akkor nem kell visszafognia a spontán reakcióit, mivel azok feltehetően együtt rezdülő megnyilvánulások lesznek. Ha mégsem, akkor kísérleti beavatkozásként válhatnak érdekessé.

- A család reagálásának 3 esete a terapeuta „együtt rezdülő” beavatkozására
 1. A terapeuta behatását minden nehézség nélkül asszimilálja – ez tanulást jelent, de fejlődést nem
 2. alkalmazkodással vagy kapcsolati mintáinak bővítésével reagál, esetleg alternatív minták aktivizálásával reagál
 3. ha új helyzet elé állítódik a család, ekkor válik a próbálkozás szerkezet-átalakító beavatkozássá

A viselkedési problémákkal küzdő családokban előforduló diszfunkcionális koalíciók típusai:

1. *stabil, vagy instabil koalíció*: a családtagok összefogása egy másik családtag ellen, oly módon, hogy ez a minta a kapcsolatok domináns, merev sajátosságává válik
2. *kerülő utas koalíció*: az összefogás célja a tagok közötti feszültség csökkentése azzal, hogy külső személyt jelölnek meg problémáik forrásának, és indulataikat felé irányítják.
3. *triangulálás*: mindkét szülő azt akarja, hogy a párjával szemben a gyerek ő mellé álljon.

A strukturális terápia tehát akció-orientált, a jelenre központosít. A terapeuta technikáiban nagyon aktív. Legfontosabb szerepe, hogy a határok átalakítójává váljék, tisztázza a diffúz határokat és felnyissa a túlságosan mereveket, helyreállítsa az egyértelmű generáció hierarchiát. Megváltoztatja az ülésrendet, megszabja, hogy ki kivel beszélhet az interjú alatt, és feltételezi, hogy a beszélgetések során elért változás tartós marad, mert az alternatív tranzakciós sémák új kapcsolatok megjelenését eredményezik, amelyek önmagukat is megerősítik.

Az új szerkezeti viszonyok kialakításának elengedhetetlen feltétele az egyensúlyát védő rendszer átmeneti fellazítása, amely lehetőséget ad a családtagoknak arra, hogy alternatív szerepviselkedésekkel, új funkciók ellátásával próbálkozhassanak.

A strukturális terápiás rendszer kialakítása:

1. *csatlakozás és beilleszkedés*
 - ~ „ragasztó”, ami egyben tartja a terapeutát és a családot
 - ~ formái: karbantartás, aktív követés, mimézis
2. *diagnózis*, melynek 6 fő területre:
 - ~ családszerkezet, preferált tranzakciós minták és a rendelkezésre álló alternatívák
 - ~ a rendszer rugalmasságának, probléma-feldolgozó képességének értékelése (szövetség – koalíció)
 - ~ a rendszer érzékenysége az egyes tagok akcióira – összeolvadás kontra függetlenség
 - ~ a család élethelyzete, a támogatás és a stressz forrásai
 - ~ milyen életciklusban van
 - ~ hogyan használja a család a tünetet v. tünethordozót preferált kapcsolati mintáinak fenntartására
3. *terápiás szerződés*

12-es tétel

4. csatlakozás az alrendszerekhez – szerkezet-átalakító beavatkozás
5. a család szerkezetének átalakítása

A család szerkezetének átalakítása:

1. a családi kapcsolati minták aktualizálása
 - ~ Kapcsolati minták lejátszása
 - ~ Kommunikációs csatornák újraalkotása
 - ~ Bánás a térrel
2. határszabás
 - ~ Egyéni határok kijelölése – pl.: kommunikációs szabályok
 - ~ teendők az alrendszeri határokkal – pl. kiküldése a gyerekeknek, ha olyan a téma, harag kifejezése a tiszteletlen családtaggal, szelektív munka a családtagokkal
3. a feszültség fokozása
 - ~ a kapcsolati minták gátlása
 - ~ a különbségek hangsúlyozása – provokatív
 - ~ a rejtett konfliktusok kibontása – az egyik tag vagy alrendszer mellé áll, majd váltva ismét
4. feladatadás
 - ~ feladatok az ülés alatt (pl. vitassák meg most...! Szeretném, ha a felesége mellé ülne és megfogná a kezét, ahányszor azt mondja, vagy gondolja, hogy aggódik.)
 - ~ házi feladat
5. a tünetek felhasználása
 - ~ a családterápia az egyes tagok tüneteit egy kontextuális probléma kifejeződésének tekinti
 - ~ a tünetre koncentráció – királyi út a családi szerkezethez
 - ~ a tünet eltűlése
 - ~ a tünet jelentéktelenítése
 - ~ új tünetre váltás
 - ~ a tünet újracímzése
 - ~ a tünet érzelmi jelentésének megváltoztatása
6. a hangulat manipulálása
 - ~ Pl. színlelt felháborodás „ezt nem lenne szabad eltűrnie...”
 - ~ Uralkodó érzés átcímzése pl. aggodalomra
7. támogatás, nevelés és irányítás

A strukturális családterápia az első kísérletek egyike volt, amely alacsonyabb rétegű, a hagyományos kritériumok szerint pszichoterápiára alkalmatlan családok kezelésével próbálkozott. Empirikusan is jól bizonyított eredményeket könyvelhet el drogfüggők kezelésében, valamint pszichoszomatikus tüneteket mutató gyerekek családjában.

Mint látjuk, ennek az irányzatnak tulajdonképpen nincs specifikus módszere, a más iskolák által is alkalmazott technikákat variálja azzal az elsődleges céllal, hogy az diszfunkcionális család struktúráját módosítja.

Felhasznált irodalom:

- ~ Családterápiás olvasókönyv 1.
- ~ Saját órai jegyzet (Safranka Judit) - www.juditti.hu