

A restrukturálás lépései

A család szerkezetének átalakítása - restrukturálás:

1. *a családi kapcsolati minták aktualizálása*
 - ~ Kapcsolati minták lejátszása
 - ~ Kommunikációs csatornák újraalkotása
 - ~ Bánás a térrel – a tér megváltoztatása
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 - destabilizálás*
 - ~ a kapcsolati minták gátlása
 - ~ a különbségek hangsúlyozása – provokatív
 - ~ a rejtett konfliktusok kibontása – az egyik tag vagy alrendszer mellé áll, majd váltva ismét
 - ~ szövetségre, vagy koalícióra lép valamelyik családtaggal
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
 - ~ a tünet eltúlzása
 - ~ a tünet jelentéktelenítése
 - ~ új tünetre váltás
 - ~ a tünet újracímkezése
 - ~ a tünet érzelmi jelentésének megváltoztatása
6. *a hangulat manipulálása*
 - ~ Pl. színlelt felháborodás „ezt nem lenne szabad eltűnnie...”
 - ~ Uralkodó érzés átcímkezése pl. aggodalomra
7. *támogatás, nevelés és irányítás*

A családi kapcsolati minták aktualizálása:

Megjelenítés:

Azt a kérést tartalmazza, hogy a család hagyjon fel az ülés során a problémák csupasz felsorolásával, elmesélésével, és inkább közvetlenül mutassa be, ahogyan veszekednek egymással, ahogyan támogatják, vagy aláássák egymást.

Kommunikáció csatornák újraalkotása:

Bizonyos típusú kérdésekkel, utasításokkal a családot abba az irányba lehet mozdítani, hogy – egy tudatosabb családi klímában – vállaljon közvetlen felelősséget az egymással való együttműködésben a problémákon munkálkodva. (Pl.: „Beszéljen erről a témáról a feleségével!”) „Ha ezt az apádnak akarod mondani, akkor nézz rá, és ne rám, és győzd meg

arról, hogy szükséged van a segítségére!”) Lényeges, hogy a terapeuta ne váljon a család kommunikációs csatornájává. Ezzel abba az irányba terelheti a családot, hogy visszatérjenek az egymással való beszélgetéshez, és azokról a pontokról, ahol szokványosan megakadnak, eltávolítsák a kommunikáció blokkolását okozó akadályokat. (Hasznos módszer adott esetben pl., ha a terapeuta a cipőjét nézi, kerüli a szemkontaktust, fizikailag is eltávolodik a családtól; feláll, az ablakhoz megy, stb.) Mihelyt a családok felbátorodnak, és elfogadják, hogy az egymással való közvetlen megbeszélés az ülés egyik szabálya, már rövid, szótlan jelzés is elég lehet arra, hogy beszéljenek egymással (pl. rámutatás a releváns személyre, intés, hogy húzódjának közelebb egymáshoz).

A tér megváltoztatása:

A strukturális munkában rendszeres gyakorlat, hogy egy interakció hatásának fokozására vagy határok létrehozására a családtagok mozgását használják. Ha pl. egy lány panaszkodik az anyja viselkedésére, akkor kettőjüket egészen közel ültetik egymáshoz, hogy szemtől szembe beszéljék meg. Ez jelentős feszültséget mozgósít, felerősíti az anya és lánya közti interakciót, a figyelem egyértelműen arra az alrendszerre irányul, ahol valamilyen változásnak kell létrejönnie, hogy a család egy más egyensúlyi helyzetbe kerüljön.

Ha pl. a szülők sohasem vitatkoznak közvetlenül egymással, hanem ehelyett mindig bevonják a gyermeket, akkor a terapeuta, kiemelve a gyermeket a szülők közül, megakadályozza a „háromszögesedést”. Ez felnyitja a szülők és a gyermek szemét is, hogy mi történt eddig, és lehetőség nyílik a szülők számára, hogy közvetlenül kapcsolatba lépjenek egymással. (Pl.: „Cliff, gyere el középről, így a szüleid egymással tudnak balhézni, és nem téged használnak homokzsáknak.”)

Határképzés:

A strukturális munka hatékony jellegzetessége a határok tisztázása, és annak hangsúlyozása, hogy mindenki önmagát képviseli. Ehhez hasznosan kapcsolódik az életkor felhasználása. (Pl.: „Mit gondolsz, hány évesként bánik veled az anyád – négy, vagy tizennégy?”, „Mit gondolsz, ha négy éves lennél, akkor rendben lenne, hogy az anyádnak a te memóriádra van szüksége?” stb.) Az életkornak megfelelő személyiségfejlődés hangsúlyozása a strukturális munka állandó része, és nagyon érkecs a csecsemőkortól egészen az otthontól leválni képtelen fiatal felnőttekig.

Felhasznált irodalom:

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