

A milánói iskola 3 alapelve

A Milánói módszer, a Milánó iskola:

A legfontosabb önálló családterápiás iskola Európában.

M. Selvini Palazzoli, Prata és pszichológus csoportjuk gyermekekkel foglalkozott analitikusan. Az volt a fő koncepciójuk, hogy a terápiát kiterjesztik az egész családra.

1967-ben csatlakozott hozzájuk **L. Boscolo** és **Cecchin** is, majd egy évvel később ők ketten és Prata és Palazzoli kiváltak, hogy négyen együtt megalapítsák a Milánói iskolát.

Érdeklődésük középpontjában az adott magatartást alakító hiedelem áll. Szerintük a megszokott viselkedési minták egy olyan összefüggő térképet alkotnak, amely aztán irányítja a magatartást. A diszfunkció a merev szabályokból következik, amelyek nem engednek változni a rendszert az új igények szerint. A terápia célja az új információ bevitel, amely felszabadíthatja a rendszert a fejlődésre. Így lehetséges a hiedelmek változtatása, a magatartás változtatásán keresztül.

1978-ban kiadták a *Paradoxon és ellenparadoxon* című művüket, melyben fontos hangsúlyt kapott a pozitív megerősítés. Meggyőzően közvetítik azt, hogy a probléma nem feltétlenül rossz, mert látják a probléma rendszerfenntartó szerepét.

1980-ban adták ki a *Hipotézisalkotás – rendszerszemlélet – neutralitás* című könyvet, melyben magának a Milánói családterápiás módszernek a három vezérelvét fogalmazták meg (később még eggyel kiegészítették).

A Milánói módszer négy alapelve:

- **Rendszerszemlélet** (cirkularitás)
- **Hipotézisalkotás** (ahogy a terapeuta magyarázatokat keres a jelenségekre)
- **Neutralitás** (részrehajlás nélküliség)
- **Stratégia készítés** (annak is tudatában kell legyen a terapeuta, hogy benne hogyan képeződik le a valóság.)

A vezérelveken kívül egyéb fontos elvei a milánói módszernek:

- A családot terápiába küldő rendszert is bevonják a terápiába, ha a küldő rendszerhez való lojalitás miatt a terapeuták nehezebb elfogadásának veszélye áll fenn.

- A megfigyelő is része a rendszernek, mert olyan jelentésrendszert hoz létre a jelenlétével, aminek ő maga is részévé válik. (Szemlélet: a probléma köré szerveződik a rendszer, és ez a rendszer fenn is tartja a problémát.)

- A diagnózis megerősíti a problémát, amit magyarázni próbál.

- A magatartás-rendszerektől a jelentés-rendszerek felé lépett az iskola. A viselkedéseket vezérlő mítoszokat, családi hiedelmeket keresik, és ezek változtatásával próbálják elérni a viselkedésváltozást.

- Rituálékot írnak elő a terapeuták a családtagok számára. A rituálék olyan szertartások, amiben a tagok együttesen vesznek részt.

Az előírt rituálék két alkalmazott formája:

1. paradoxon, ami robbanásig felerősíti az adott interakciót (pl.: vacsoránál mindenki köszönetet mond a tűnethordozó személynek problémájáért, kiemelve a saját személyes hasznát.)
2. interakciók sorrendbe állítása (pl.: egy anya páratlan napokon anya, páratlanokon feleség legyen...)

- A terapeuta célja, hogy kölcsönhatásban legyen a családdal, oly módon, hogy a tagok közötti különbségeket megmutatva, fellazítsa az egységet adó kereteket annyira, hogy újakat kelljen

kialakítani. „mi mindannyian egyformák vagyunk, egyformán gondolkodunk, egyek vagyunk”- hiedelem megdöntése.

A Milánói iskolában szoros team-ben dolgoztak (az elején 2 férfi+2 nő volt). A terápiát két terapeuta vezette, a többiek pedig megfigyelőként voltak jelen. A megfigyelők többször is kihívták a terapeutákat, közösen dolgozták ki a hipotéziseket, instrukciókat, visszajelzéseket.

Rendszerhipotézis: Funkcióbeli értékeket tulajdonítanak a hipotézisnek. Az idő múlásával spirálisan bővül. Nem „igazságokat” mond ki, hanem vezérfonalat ad, aminek a mentén a terapeuták elkezdhetnek kérdezni, dolgozni.

A hipotézisalkotás célja spirálisan addig bővíteni, amíg a család összes tagjára kiterjed, a tünetre, és a tágabb rendszerre is. A hipotézist nem tekintik igaznak vagy hamisnak, csak az számít, hogy hasznosnak bizonyuljon, azaz, új, a család fejlődését előmozdító információkra derítsen fényt. Értéke épp ezért inkább funkcionális, lényege az, hogy vezérfonalként szolgál, melynek révén új információk alapozhatók meg.

A családterápiára 7 lépést építettek föl:

1. Újrapontosított leírást adjunk arról, hogy mi hogyan látjuk, hogy hogyan működik a rendszer.
2. A tüneti viselkedést konnotáljuk pozitívan, és nevesítsük az egyéb rejtett kapcsolatokat, mint a rendszer megőrzésére tett kísérleteket.
3. Pontosán mondjuk ki, hogy milyen kapcsolatban vannak a családtagok.
4. Javasoljunk alternatív viselkedéseket.
5. Írjuk elő a „status quo” fenntartását.
6. Próbáljuk megőrizni a terápiás kontextust, kiemelve a család viszonyulását a terápiához.
7. Javasoljunk valamilyen feladatot, vagy rituálét a család számára a következő találkozásig. (Szokás hosszú-rövid terápiaként is emlegetni, mert 4-6 hetente volt egy-egy alkalom, összesen pedig 8-10 alkalom volt, és nagyon sokat számított, hogy két ülés közti időszakban is dolgozzon a család a problémáján.)

Pozitív konnotáció (minősítés) – átfogalmazás, újradefiniálás:

A problémát a család pozitív megoldásaként próbálják feltüntetni, és felhívják figyelmüket, nehogy „idő előtt” változtassanak ezen. Ahhoz, hogy a terapeuta kivitelezhesse célját, meggyőzően közvetítenie kell azt az üzenetet, hogy a probléma nem szükségképpen rossz. Nem annyira a személyekre irányul, mint inkább a rendszer önfenntartó mechanizmusaira.

Amikor egy család interakcionális szekvenciája kiderül, ennek a szekvenciának egy újfajta perspektíváját nyújtják a terapeuták a családnak, rendszerint egy olyan lehetőséget, amely a családtagokat szimpatikus, együtt érző megvilágításba helyezi. A módszer alaptendenciája, hogy lássuk meg az emberi motiváció pozitív oldalait, valamint az, hogy az emberek általában megkönnyebbüléssel fogadják, amit megértenek.

A **neutralitás** lényege, hogy minden családtaghoz egyformán kapcsolódnak a terapeuták, minden családtagot a rendszer egyformán fontos részének tekintik. A jelenségek megértésére törekednek, így semleges szerepben tudnak meredni.

A neutralitás nem azt jelenti, hogy a terapeuta közömbös, hanem azt, hogy egyformán kíváncsi mindenkire. Mindent elfogad, ami előkerül – részrehajlás, vonzódás, vagy elutasítás nélkül.

Rendszerszemlélet –cirkularitás:

Ha a terapeuta nem rendszerszemlélettel közelít, csökken a kíváncsisága, ami különféle tüneteket vonhat maga után, főként unalom, és pszichoszomatikus zavarok (pl. fejfájás) formájában.

A kíváncsiság állapotával szorosan összefügg a hipotézis-készítés. A cirkularitás, a hipotézis-készítéssel együtt, a kíváncsiság révén működő technika, amelyet a hipotézisek fejlesztésére használunk.

A kérdezés aláássa a családi hiedelemrendszert, amely „igazságokon” és a „van” erőteljes használatán alapul.

Abban a pillanatban, amikor a hiedelemrendszer megrendül, lehetőség nyílik egy új történet/hipotézis kialakítására.

A három alapelveket úgy tekinthetjük, mint egy összekapcsolt, egymásra ható triászt, amelyben a neutralitás hozza létre a számtalan hipotézis kialakulási közegét. A sokféle hipotézis viszont beindítja a rendszerszemléletű minták keresését, és a cirkuláris kérdéseket. A kérdezési technika a hipotézisek kiterjesztésére, finomítására, vagy éppen elejtésére szolgál, ami segíti a kíváncsiság, és a neutralitás szövetének kialakulását.

Beavatkozó interjúzás – kérdésmódok:

A Milánói iskola tanítványa volt Karl Tomm. Ő mondja, hogy a terapeuta minden akciója intervenció. Az interjú egy intervenció-sorozat. Ezért nagyon fontos, hogy a beavatkozás tudatos, megtervezett legyen a terapeuta részéről. A terapeuta kérdéseket tesz fel, a kérdések pedig több szinten, az összes kommunikációs csatornán keresztül hatnak.

A kérdések mögött előfeltevések húzódnak meg. Karl Tomm interventív (beavatkozó) interjúzásnak nevezi azt, amit a terapeuta művel. Nagyon lényeges a terapeuta tudatos önreflexiója.

Stratégiakészítés során elővételezzük a stratégia összes lehetséges hatását.

A család és a terapeuta dinamikus egységet képez, ahol a terapeutának kell alkalmazkodnia a családnak. Ő vezeti a terápiát, és közben végig „érintés-közelben” marad a család számára.

Mindig számoljunk azzal, hogy kérdéseink hatnak, és legyünk tudatában, hogy hogyan hatnak. A kérdéseknek van azonnali, és van később érő, hosszú távú hatása.

Reflexív kérdések: arra vonatkoznak, hogy a család hogyan reflektál a saját viszonyaira. Kapcsolatteremtő, elgondolkodtató kérdések, melyek általában új megközelítéseket vezetnek be, a fejlődést, változást segítik elő. A váratlanságukkal, meghökkentőségükkel átstrukturálhatjuk a „besült” hiedelmeket. Új viselkedésmódokat szülhetnek a családban.

Nagyon tiszteletben tartja a család autonómiáját. Azt tükrözik vissza a reflexív kérdések, hogy a kapcsolatok hogyan illeszkednek egymásba. A cirkuláris viszonyokra reflektálnak.

- A reflexív kérdések alfajai:

- ⇒ Jövőre irányuló kérdések
- ⇒ Megfigyelő perspektívás kérdések
- ⇒ Rejtett összefüggéseket kiemelő kérdések
- ⇒ Normalitáshoz viszonyító kérdések
- ⇒ Különbségeket, különbözőségeket tisztázó kérdések
- ⇒ Hipotéziseket bevezető kérdések

A kérdések funkciója az informálódás, megértés, és a változás elindítása.

Cirkuláris előfeltevések: a terapeuta kutató, kíváncsi szerepben van, új összefüggéseket akar felfedezni.

Hatása: felszabadító, fokozódó tudatosság, új perspektíva felvétele.

A terapeuta neutrális, elfogadó, nem ítélező, összefüggéseket kereső.

A cirkuláris kérdések célja:

1. A kapcsolatok egyénileg különböző megítélésének tudatosítása (másik, harmadik személy feltételezett véleménye)
2. A problémák egyénileg különböző eltérésének tudatosítása (ki, hogyan látja a problémát, kik látják hasonlóan, kik látják leginkább különbözően)
3. Az érintettség tudatosítása (kit érint leginkább a probléma, kit legkevésbé, ki a legbizakodóbb, vagy a legpesszimistább a probléma megoldásával kapcsolatban)
4. A probléma és a várható megoldás tudatosítása (ha a probléma megoldódna, hogyan befolyásolná ez a viszonyát xy-nal)
5. A probléma megoldásához rendelkezésre álló erőforrások tudatosítása (mi lehetne az első lépés a megoldás érdekében, mit tehetne, hogy ez a lépés valóra váljon, mi az, amiből töltekezni tud, mi az, amiben az örömet leli az adott helyzetben, ha látná/ha élne az apja/anyja/fontos személy, mit tanácsolna ilyen helyzetben)

Cirkuláris kérdések

- Rendszerszemléletű feltevéseken alapszik, szisztémásak, feltáró jellegűek, előhívják a személyekkel, történésekkel, érzésekkel összekapcsolt cirkuláris mintákat, melyek összekötik az érzéseket és az eseményeket. *Neutrális, felszabadító hatásúak.*
- Két általános típusa van:
 1. *Az összefüggést kereső, interaktív mintákra vonatkozó kérdések* (pl.: Amikor valami történik, X mit csinál? És Y? És te? Amikor ezt látod X-en, az hogy hat rád?...)
 2. *A különbséget kutató kérdések*
 - Viselkedési különbségekre – pl.: És mit csinálnak, amikor olyan veszekedősek? Ki avatkozik be...? Kinek az életébe? Ki lesz izgatott?
 - Rangsorolások
 - Diakronikus vizsgálat – egy bizonyos esemény előtt és után
 - Differenciák megtalálása – felhívjuk az egyik családtagot, írja le, hogyan reagál egy másik családtag a tünetre, és még azt is mondja el, hogy egy 3. családtag hogyan reagál az előző reakciójára.

A kérdés 3 legfontosabb területe:

- **A családi hiedelem-rendszer** – a családon belüli sajátos viselkedéseknek és viszonyulásoknak tulajdonított jelentések. (Pl.: Mi történne, ha probléma nem oldódna meg? És ha igen? Melyik kapcsolatnak tenne a legjobbat a változás? Hogy érti ezt/azt?)
- **Viselkedés** – a hiedelemrendszerhez kapcsolódó akciókat vagy magatartást vizsgálják (Pl.: Ki mit, hol, mikor és kivel csinál? Mi történik, amikor...?)
- **Kapcsolatok** – feltárják a tagok közötti hiedelmekből és cselekvésekből összeálló kapcsolatokat. (Pl.: Ki van legközelebb egymáshoz? Ki támogatja..., amikor ...? Ki változna meg leginkább, ha...? Ki ért leginkább egyet azzal, hogy...?)

Felhasznált irodalom:

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