

Módszertani kérdések: Elvarázsolt családrajz, családi fényképek felhasználása, családi szobor módszere, a család otthonának alaprajza, ülésrend jelentősége, feladatadás két ülés között – mire használhatók, mi az indikáció (javallat), és az instrukció, a megbeszélés szempontjai

„Jobb félteke technikák” - Metaforák, szimbólumok használata, képek, történetek, mesék, mítoszok. A családrajz, családszobor, és annak alternatívái, a különféle dramatikus módszerek alkalmazása. Ezek a technikák a maguk komplexitásában, többértelműségében, és sokféleképpen kiaknázható mélységében kiválóan alkalmasak arra, hogy **megszólaltathassák a családtagok belső világát**. A terápia során, mintegy „kifutó pályái” az *érzelmeikkel kísért önreflexiónak, kiinduló pontjai a családi dialógusnak*. Az érzelmeket megmozgató hatásuk felhívó jellegű, beindítják a kommunikációt. A metaforák, képek, szimbólumok egy részét a család alakítja ki, ezek aranyat érnek, és együttes élményként beépülnek a terápiás nyelvezetbe, közös utalásrendszerrel alkotva. Más részüket a terapeuták „dobják be” a dialógusba, amit jó esetben a család be tud fogadni.

**Az elvarázsolt családrajz**

*Indikáció:*

- ~ A szülők jelenlétében alig vagy egyáltalán nem kommunikáló gyerekek megnyitása, főleg autistáknál, krónikus gátlás, tilalmak oldása.
- ~ A család nehezen hozzáférhető a terapeuta számára, leblokkolni látszik a múlt jelentős eseményeinek és fontos szereplőinek felidézését.

*Eljárás:* Megkérjük a gyerekeket, hogy rajzolják le családjukat, elvarázsolt családként. Ehhez a gyerekeknek nyugodt alkotókörnyezetre van szüksége, ezért a gyerek az alkotás idejére egy csendes sarokban elkészítheti alkotását.

*Megbeszélés szempontjai:*

- ~ Az alkotás megtekintésekor először a szülőké a szó, kit vagy mit látnak az elvarázsolt családrajzon. A szülői értékelés után a gyereket kéri meg, beszéljen a rajzról.
- ~ Fontos a figurák nagysága, előre vagy távolra helyezése, az oldaliság és mindaz a jellegzetesség, ami a gyermekrajzok elemzésekor szempont lehet, ezekre a terapeuta is felhívhatja a figyelmet.
- ~ A vágyott vagy jövőbeli ideális családrajz létrejötte azoknak az erőknek mentén történhet, amelyek már a család életében is jelen vannak. Célszerű ezeknek az erőknek realitásáról és nagyságáról, irányáról, tehát a család mindennapjait alkotó erőviszonyok boncolgatásának szentelni. Mennyire megváltoztathatók ezek? Mennyire lehet változtatni ezeket a családi harmónia megjavítása érdekében?
- ~ Olyan légkört kell teremtenünk, amelyben az esetleges intim témák megbeszélése közben mindenki kellemesen érzi magát, a család történetének állomásai és lényeges mozzanatainak megbeszélése közben intenzív érzések ébredhetnek.

*Instukció:* A gyerekeket két lappal és színesekkel egy csendes sarokba küldik azzal az instrukcióval, hogy az egyik lapra a család jelenét, a másikra a család elképzelt jövőjét rajzolja le, úgy, mintha a családtagokat egy varázsló elvarázsolta volna. Az alakok bármilyenek lehetnek, csak emberfigurák nem, és fontos az egyértelmű azonosítás.

*Alkalmazás haszna:*

- ~ Megismerhető a családstruktúra, a családi szerepleosztás.
- ~ Jó eszköz a családi kommunikációs terep felmérésére.
- ~ A múlt elszenvedett sérelmei vagy örömteli dédelgetései, a szülőktől jövő dicséreték vagy szidalmak mind testet öltenek a gyerekrajzok megjelenítésében.
- ~ Felmérhetjük az erőt, a függőséget, az intimitást, a szorongást, a férfi - női szerepeket.
- ~ Segíthet tisztázni a családásokat, a különbözőségeket és a jövőre vonatkozó célokat.
- ~ A rajzok arra sarkallhatják a családtagokat, hogy megkérdőjelezzék a családi mítoszokat, szabályokat, a hiedelemrendszereket, és a mindegyikük által eljátszott szerepeket.

### **A családi fotók: a múlt nyomai a jelenben**

#### *Megbeszélés szempontjai:*

- ~ melyik képet mutatják meg először, és melyiket utoljára,
- ~ ki az a családban, akit kifelejtene,
- ~ egyes képeket gyorsan vagy lassan mutatnak meg,
- ~ mennyi érdeklődés vagy szorongás ébred, és mennyi tréfa és nevetés kíséri a bemutatást.
- ~ képeken vizsgálható a családtagok közelsége, illetve egymástól való távolsága, és a fotó általános hangulata.
- ~ családtagok sorban állása, a távolságok a szerepviselkedés, a határok, a kommunikációs módok és a családi struktúra
- ~ a szokások, a hagyományok és az időtöltés jellemző módjai gyakran megmutatkoznak.
- ~ A képeket tartalmuk szerint is megbeszéljük, feltárva a családtagok között közelségeket és távolságokat, a szertartásosság mértékét, a jelenlévő és hiányzó családtagok különböző helyzetét a családi rendszerbe.
- ~ Jellemző lehet a bemutatás rendje és stílusa.

*Indikáció:* A család nehezen hozzáférhető a terapeuta számára, leblokkolni látszik a múlt jelentős eseményeinek és fontos szereplőinek felidézését.

*Eljárás:* Ajánlatos olyan bemelegítő gyakorlattal kezdeni, mely a részvételt fokozza. A család megbeszéli a fotók megszerzésének és kiválogatásának folyamatát. Több terápiás ülésen keresztül nézegethetjük a családdal a fotókat, az irántuk és a múltjuk iránt megnyilvánuló érdeklődés jelének tekintik. A terapeuta a képen látható személyekről, helyszínekről, a hangulatról és a légkörről tesz el kérdéseket.

A család mindegyik tagját megkérjük, hozzon bizonyos számú fényképet, amelyek valami fontosat mondanak a családi viszonyokról. A terapeuta csak a számokat határozza meg. Ha a családtag három generációt kíván áttekinteni, nagyobb számú fénykép és több idő szükséges.

A terapeutának vázlatot kell készítenie, hogy biztosítsa a fényképekre és a személyekre jutó időt.

Minden családtag sorban bemutatja a kiválasztott fotókat, elmondja a többieknek, miért ezeket választotta, mit jelentenek ezek számára, milyen egyéni érzései vannak ezzel kapcsolatban.

Amíg valaki bemutatja a fotókat, a többieket arra biztatják, hogy a kérdéseikkel és megfigyeléseikkel reagáljanak a bemutatásra.

*Alkalmazás haszna:* Minden családnál használható ez a technika.

- ~ Megismerhető a családstruktúra, a családi szerepleosztás.
- ~ Jó eszköz a családi kommunikációs terep felmérésére.
- ~ Láthatóvá válik a múlt a jelenben, és az egyéni válogatás, majd az elkövetkező megbeszélés meghatározhatja, hogy mi a fontos a mai családtagok számára.
- ~ Felmérhetjük az erőt, a függőséget, az intimitást, a szorongást, a férfi - női szerepeket.

- ~ Az elvárásolt család képei elég erősek ahhoz, hogy segítsen tisztázni a csalódásokat, a különbözőségeket és a jövőre vonatkozó célokat.
- ~ Két fénykép segít tisztázni a csalódásokat, a különbözőségeket és a jövőre vonatkozó célokat: az egyik az ideált képviseli (milyennek szeretnék volna a családot) a másik pedig a valóságot: (milyen a család).
- ~ A családtagoknak a múltból eredő egymás iránt érzett érzéseire irányítja a figyelmet.
- ~ Bőséges anyagot szolgáltat a család fejlődéstörténetéről és a család tagjainak egymáshoz való viszonyáról. A családi kommunikációban lezárult vagy megszakított utak feltárható és rendbe hozhatók.
- ~ A fényképek arra sarkallhatják a családtagokat, hogy megkérdőjelezzék a családi mítoszokat, szabályokat, a hiedelemrendszereket, és a mindegyikük által eljátszott szerepeket. Olyankor a múlt viszonyainak szubjektív félreértései is előhívhatóak: „Anyám mindig mellőzött engem.”

### **A családi szobor**

*Indikáció:* Az élősobor alkotás majdnem mindenütt felhasználható, ahol az egység önmagában jelentéssel bír.

- ~ Többnyire hatékony ellenszer, ha a terápia elakad vagy vontatottá válik. A serdülők általában kitűnő szoboralkotók, egyrészt, mert átlátják a család lélektani valóságát, másrészt, mert előszeretettel manipulálják szüleiket.
- ~ Az úgynevezett jó gyerekek kifejthetik titkos magányosságukat, félelmüket, ellenséges érzéseiket, melyet korábban kizárólag a „beteg” gyerekről tételeztek fel
- ~ Hasznos az olyan családok kezelésében, akik verbálisan ügyesen manipulálnak, vagy akik ellenállnak a hagyományos kikérdezés folyamán.

*Eljárás:* Legalább három vagy négy ember jelenléte szükséges, néhány mozdítható bútor vagy tárgy is kellhet. Mind a jelenlegi, mind pedig a múltbeli családot meg lehet jeleníteni. Minden családtagnak lehetősége van arra, hogy egyszer elrendezze a többiekét úgy, hogy azok kifejezzék a térbeli viszonyokat, a cselekvéseket, valamint a családtagok érzelmi közelségét vagy távolságát. A szobrász minden személyt olyan pozícióba helyez, amely őt nonverbálisan jellemzi.

Fontos, hogy a családtagok engedjék a szobrásznak úgy elrendezni magukat, hogy az megfeleljen a szobrász értelmezésének.

Miután mindenki bemutatta, hogy milyennek látja a családot a jelenben, megmintázhatja azt is, hogy milyennek szeretné látni a jövőben, illetve ideális körülmények között.

*Alkalmazás haszna:*

- ~ Fizikailag szimbolizálja a család érzelmi kapcsolatait egy adott időben.
- ~ Meghatározza minden egyes személynek a rendszeren belüli tapasztalati helyét.
- ~ A résztvevők családélménye virtuális képbe sűrűsödik össze, és vetül ki.
- ~ Útját állja a túlzott verbalitásnak, intellektualizálásnak, védekezések és a vádaskodás kivetítésének. Ráveszi a családot arra, hogy egy másik, spontánabb szinten kommunikáljon
- ~ Családra ható összetartó erő. Arra kényszeríti őket, hogy magukról, mint egységről gondolkodjanak.
- ~ Egyesíti a családot, egyszersmind egyéníti is a tagokat.
- ~ A szoborkészítés lehetőséget nyújt a terapeutának a közvetlen beavatkozásra.
- ~ E módszer segítségével megláthatjuk, milyen érzés e családnak a tagja lenni.
- ~ Néha könnyebb lejátszani valamit, mint elmesélni.
- ~ A családi szoboralkotással mindenki megismerheti a saját verzióját a családról, és a többiekét is.

- ~ A szobor segíthet tisztázni, hogyan fogja fel az egyén saját helyét a családban.

*Megbeszélés szempontjai:*

- ~ (külön-külön mindenkitől): hogy érzi magát ezen a helyen a családban?
- ~ (a családtól): gondoltak-e arra, hogy a szobrász így érzékeli a családot?
- ~ (külön-külön mindenkitől): Gondolta volna, hogy a szobrász így látja magát?
- ~ A családtól: Egyetértene azzal, hogy így működik ez a család?
- ~ Milyen változásokat szeretne a család működésében vagy szerveződésében?
- ~ A szobrásznak a felállítás után. Milyen címet tudna adni ennek a jelenetnek és a családról is.
- ~ Más terapeuták hagyhatják, hogy a család önállóan integrálja ezt az élményt anélkül, hogy megbeszelnék az üléseken.
- ~ Az élőszobor az egyéni terápiában is használható... a családtagokat bútordarabokkal helyettesíthetjük.

**A családi otthon alaprajza**

*Indikáció:* Ezt a technikát olyan egyéneknél lehet használni, akik elég érettek ahhoz, hogy emlékezzenek, felfogják az instrukciókat, kommunikáljanak. Nagyon fiatal gyerekeknél tehát nem alkalmazható.

*Eljárás:* A szülőknek adnak egy nagy ív papírt, filctollakat és ceruzákat. A családi otthon alaprajzát többféleképpen lehet felhasználni. A terapeuta adhat olyan instrukciót a szülőknek, hogy rajzolják le az eredeti családi otthonuk alaprajzát, miközben a gyermekek ezt megfigyelik. Egy másik változat szerint instrukciót ad a gyerekeknek, hogy rajzolják le a jelenlegi lakás alaprajzát, miközben a szülők megfigyelők. A harmadik lehetőség, hogy a család minden tagja rajzolja le a jelenlegi otthonuk alaprajzát.

Míg a szülők rajzolnak, a terapeuta apránként utasításokat ad, és kérdéseket tesz fel, pl.: Idézzon fel egy tipikus eseményt, amely eben a lakásban történt!

*Megbeszélés szempontjai:*

- ~ milyen hangulata van az egyes szobáknak a rajzoló számára,
- ~ szagok, illatok, a hangok, a színek és az emberek abban a házban,
- ~ van-e olyan helyiség, ahol általában mindenki összegyűlik?
- ~ amikor a rokonság látogatóba jön, hol foglalnak helyet?
- ~ vannak-e olyan helyiségek, ahová nem vagy korlátozottan volt szabad belépnie?
- ~ van-e a rajzoló számára különösen jelentős helyiség a lakásban?
- ~ az otthonban tapasztalt közelség és távolságérzések, a visszavonulás lehetősége vagy annak hiánya
- ~ beleillett-e vagy sem az otthon a környezetbe, a szomszédságba?

*Alkalmazás haszna:*

- ~ fontos információkat ad a család rendszeréről, és beavatkozásra is felhasználható.
- ~ az a mód, ahogyan a térben léteznek, sokat feltár a családi dinamikából.
- ~ Az emlékek vizsgálatával nyilvánvalóvá válhat a családon belüli kapcsolat.
- ~ Az összegyűlt információk segítségével meghatározhatók a szövetségek és az elkülönültségek.
- ~ információt kapunk azokról a szerepekről és mítoszokról, amelyek valakinek a családjából vagy származásából erednek, valamint azokról az interakciókban rejtett szabályokról, melyek az illető jelenlegi családjában működnek.
- ~ hozzájárulhat a hagyományérzéshez és segítheti az empátia és a érzésének kifejlődését a család tagjai között.

- ~ a házastársak felfedezhetik, hogy a konfliktusaik összefüggésben lehetnek azokkal az elvárásokkal, amelyeket a szülői házból hoztak.
- ~ a jelenlegi lakás alaprajzát vizsgálva, a család felfedheti saját belső szabályait.
- ~ elősegíti a különbözőségek felszínre jutását
- ~ lehetővé teszi, hogy a családtagok eltérő nézetei számukra biztonságos módon kerülhessenek a középpontba.
- ~ Elkülöníthetővé válik a gyerekek, mint a testvérek alrendszere,
- ~ tisztázódnak a generációs határok és az, hogy a gyerekeknek milyen egyedi nézetei vannak a családi interakciókról.

**Ülésrend** az, amikor a családtagok spontán helyfoglalását úgy fogjuk fel, mint ami szimbolizálja a kapcsolatokat, a tagok helyét a rendszeren belül és ezt vissza is jelezzük számukra, esetleg át is ültetjük őket, megfelelőbb helyre

### **Házi feladatok adása:**

A legáltalánosabb eszköze a családterápiának, majdnem minden irányzat él vele. Legfontosabb célja a feladatok adásával a terapeutának az, hogy a változást ne csak az üléseken, hanem az ülések közötti időben segítse, hogy a család önállóan is dolgozzon a tünet megszüntetésén. Két fő típusa van a feladatoknak, nevezetesen

- egyenes, lineáris amikor is a közösen elfogadott célt közvetlenül szolgáló, abba az irányba ható feladatokat adunk a családnak
- a paradox feladat, amelynél a terapeuta a tünet hasznából indul ki, az adott rendszerbe illő jelképként igyekszik megérteni a tünet jelentését, keresi annak előnyeit és ennek megfelelően a tünet megbeszélés időben és megbeszélés gyakorisággal történő produkálást írja elő

Feladatok adása esetén mindig a család nyelvéhez, szóhasználatához illesztett, számukra érthető feladatot kell adni, ami a felpanaszolt tünettől, a fókusszal kapcsolatos. Érdemes és hasznos a tünet esetleges megszűnésével, az így bekövetkező esetleges hátrányokkal foglalkoznunk.

A feladatok adásának időzítésével kapcsolatban fontos, hogy folyamatosan építsük fel annak lehetőségét, hogy ne csak feladatot tudjunk adni, de azt a család bizalommal el is fogadja, illetve végezze is el a következő ülésre. Adhatunk feladatot az ülés közben, például megkérjük őket egy, a hierarchiát inkább erősítő helycserére, de leggyakrabban az ülés végén, a szünet utáni visszajelzés végén mondjuk el, hogy miért pont ezt a feladatot adjuk, illetve konkrétan azt, hogy mi a feladat. Hasznos ezt vissza is kérdezni. Adhatunk feladatot írásos formában is, például elküldjük levélben – ennek a formának az előnye, hogy több időnk van rá, jobban bevonhatjuk a teamet a munkába és a család is többször átolvashatja, jobban fog rá emlékezni.

A jó feladat minden családtagot bevon a közös munkába, mindenki kap valamilyen szerepet benne, továbbá többször gyakorolható és minden részletében elvégezhető a családtagok által. A következő ülés elején fontos, hogy a feladat visszakerdezésével, elvégzésének körülményeivel kezdjük az ülést.

### **Felhasznált irodalom:**

- ~ Kende Sándor jegyzete
- ~ Saját órai jegyzet (Safranka Judit) - [www.juditti.hu](http://www.juditti.hu)