



TörténetTér Egyesület

Komplex Meseterápiás képzés

Mesék párokkal és családokkal

Kidolgozta: Molnár Kata

Ez a jegyzet kizárólag a képzés résztvevői számára készült, oktatási segédanyagként. A dokumentum tartalma szerzői jogvédelem alatt áll. Másolása, sokszorosítása, terjesztése, illetve harmadik félnek történő tovább küldése a készítő előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

A rendszerszemlélet alapelvei adják a fogalmi keretét annak a fókusznek, ami a kapcsolati terápiákat jellemzi. A kapcsolatterápiákban (párterápia, családterápia, felnőtt családtagok közötti terápia) a vizsgálódásunk, hipotézisalkotásaink, intervencióink mindig az érintettek közötti viszonyulást, dinamikát helyezik előtérbe. Az alapfogalmak a következők:

1. **Nonszummativitás:** Az egész több, mint a részek összege.
2. **Cirkularitás:** Körkörös okság létezik, nem lineáris, az ok egyben következmény és okozat is.
3. **Kommunikáció:** A hallgatás is az. Nincs olyan, hogy nem kommunikálunk.
4. **Szabályok:** Minden rendszer bizonyos szabályok mentén működik
5. **Hierarchia:** Felelősség, döntések, szerepből adódó „erőfölény” jellemez minden rendszert, minden kapcsolati hálót.
6. **Homeosztázis:** Minden rendszer egyensúlyban van, amely akár patológiás is lehet.
7. **Morfogenezis:** Meghatározható fejlődési út jellemez minden rendszert, szakaszonként eltérő feladatokkal.
8. **Visszacsatolás:** Negatív visszacsatolás: Csökkenti a bemeneti jel hatását, stabilizálja a rendszert (pl. termosztát). Pozitív visszacsatolás: Erősíti a bemeneti jelet, öngerjesztő folyamatokat indít el (pl. mikrofon gerjedése, globális felmelegedés).
9. **Ekvifinalitás:** Ugyanaz a végeredmény alakulhat ki, többféle az odavezető út.

Az alapvető kérdés nyilvánvalóan az: Mivel segítjük a családot/ párt?

Az első interjú néhány pontban eltér az egyéni folyamatok első interjútól, részben a több résztvevő miatt, részben azért, mert sokkal információgazdagabb a terápiás ülés is az előttünk zajló interakciós láncok miatt.

A család, a házasság mikrotraumák terepe lehet: Ha az egymással való kapcsolatban sok ütközés, van, a sorozatos konfliktusok mikrosérüléseket okoznak, amelyek hosszú távon felhalmozódnak és neuralgikus gócpontokká alakulnak (Peseschkian). (Ez eltér a fejlődési traumától, amely hosszú ideig fennálló inadekvát, vagy elhanyagoló, bántalmazó szülői attitűd talaján keletkezik.)

A rendszerszemléletű első interjú fókusza általában ezek mentén alakul.

- Mi megy jól az életükben?
- Kinek mi a probléma? Ki hogyan viszonyul a problémához?
- Kinek az életét hogyan befolyásolja a probléma?
- Mit próbáltak már ki a megoldásra?
- Éltek-e már át hasonlót? Oldottak-e már meg hasonlót? Akkor mi segített?
- Ki hogyan van egymással? Változtak-e a kapcsolatok a problémával összefüggésben?
- Ki milyen változást vár? Ki hogyan reagálna, ha bekövetkezne a változás?

Nagyon fontos tudatosítani, hogy a kapcsolatterápiákban a párokat / családokat rengeteg szempont, adottság mentén vizsgáljuk, és ezekről folyamatosan hipotéziseket alkotunk. Ezek a következő területeket fedik le:

Felépítés, szerkezet:

- Családmodell
- Határok
- Kapcsolatok és alrendszerek
- Szerepek
- Szabályok
- Hierarchia és döntések

Működés és viselkedés:

- Kommunikáció
- Viselkedési láncok
- Szokások
- Forgatókönyvek (scriptek)
- Játzmák
- Életciklusok (egyéni, párkapcsolati, családi)

Gondolkodás és érzelmek:

- Hiedelmek
- Értékek
- Küldetések
- Rítusok
- Történetek (narratívák)
- Mítoszok

A kapcsolatterápiák az egyéni folyamatokhoz képest: időben tervezettebbek, fókuszáltabbak, stratégiásabbak és struktúráltabbak. Továbbá - ideálisan - nagyon konkrétan, egy mindenki által meghatározott és elfogadott célon dolgozunk. Ezt egy úgynevezett terápias „szerződés” keretében le is fektetjük, mint közösen elérendő célt, a folyamatnak ez lesz a szervező ereje. A család/ pár által hozott elakadás, probléma sokszor szerteágazó (pl.: a kamasz nevelési elakadásától a nagyszülők megterhelő elvárásáig), gyakran leegyszerűsítő (pl.: kommunikációs nehézségek). A terapeuta-terapeuták feladata, hogy abban segítsék a klienseket: valódi, kézzelfogható, konkretizálható irány (honnan hová szeretnének eljutni) kerüljön célkitűzésre, és ez nagyban segíti azt, hogy a folyamat során egy mesét, mint intervenció eszközt használni tudjunk.

A mesék ezért (is) különösen gazdag tárházát nyújthatják a családnak vagy párnak, mert a Peschian-féle tükörfunkciót figyelembe véve, akár egyetlen jellegzetes motívum megfeleltethető a családot jellemző szerkezet, életstratégia, vagy aktuális elakadás motívumának.

Peschian szerint a történetek a következő funkciókkal bírnak:

1. Tükörfunkció: szükségletátvitel, asszociatív folyamat, távolság a saját konfliktussal, mégis analógiás gondolkodás
2. Modellfunkció: Megoldások, megoldási kísérletek következményei, nem merev, hanem formálható, lehetőség, próbacselekvés.

3. Közvetítő funkció: A történet szűrő, belép a terapeuta és a kliens közé, védelmet nyújt a kliensnek, közbeékelve az elhárító mechanizmusokra is rá lehet nézni.
4. Raktár-hatás: Megjegyezhető, felidézhető, tartósan hat, nem a terapeuta „bölcssége”, hanem a története a fontos. Árnyalódik a saját történet.
5. Hagyományközvetítés: A történet túlmutat az egyéni élethelyzeten, továbbadja, amit eleink elgondoltak. Időtlenség-állandóság.
6. Transzkulturális közvetítés: Kulturális „többszólamúság” – segíthet a helyzetek, szempontok sokféleségének befogadásában. Konfliktushelyzetek megoldásának repertoár-bővítése lehetséges ezáltal. Megkérdőjelezi az „egyetlen” igazság létezését.
7. Regresszív funkció: Történethallgatási transz, közös hallgatás légköre, vizuális szinkron. Képi gondolkodás, képzelet, kreativitás aktiválása.
8. Ellenminta funkció: A meglévő gondolkodási kereten túlmutathat egy történet. Új mintául szolgálhat.
9. Álláspontválttatás: A mesehallgató a történet fordulata, végkifejlete, a megoldási „javaslata” kapcsán új szemponthoz juthat saját maga megismerésében. Próbacselekvést aktiválhat.

A 80-90 perces alkalmak, akár azt is lehetővé teszik, hogy egy hosszabb (15-17) perces mese elhangozzon. Az élıszavas mesemondás minden hatótenyezıje ilyenkor megjelenhet. A mesehallgatási transztól kezdve azon keresztül, hogy a történetben együtt van minden résztvevı egyidejőleg jelen és egyfajta idegrendszeri lehorgonyzó hatása is van, addig bezárólag, hogy a közös „feldolgozás” tálcán kínálja magát.