

## Változás elméletek: elsőfokú és másodfokú változás

A család egy dinamikus egység, mely az idők során változik és fejlődik. A családban a stabilitás és változás irányába mozgó történések folytonosan egymás ellen hatnak. A család egyfajta „*dinamikus egyensúly*”-i állapotra törekszik, a *családi homeosztázis* fenntartására.

A fejlődés perspektívájából szemlélve azt mondhatjuk, hogy a rendszernek kétségtelenül ki kell munkálnia új struktúrákat, új viselkedési módokat, új szabályokat.

*A problémák mindig a változás fázisaiban jelentkezhetnek.*

HALEY szerint a családok állandó változási folyamata két irányból ered: egyrészt a rendszerre ható *külső tényezők* (új barátok, munkahelyi változások, iskolai, környezeti és még a tágabb kulturális hatások is), másrészt a *belső változások* (a család új életciklusba lép) hatásából.

HALEY vezette be a „*családi életciklus*” fogalmát, hogy a folyamat fontos szakaszai és az átmenet időpontjai markánsabban kiemelődjenek. *A családi életciklus-változások a rendszer valamennyi tagját érintik.*

Amikor a család átjut egy fejlődési fázison, a rendszeren belüli viszonyokat újra kell tárgyalni, ennek elmaradása szabályszerűen problémákat okoz.

Watzlawick szerint a családi életciklusban rendszerint két ponton jönnek létre változást okozó krízisek:

- ~ Az egyik szakaszból a másikba való átlépés tagadásakor,
- ~ A következő szakaszba való továbblépés elmaradásakor.

*Krízis:* régi működési módok már nem funkcionálnak, újak pedig még nincsenek. Megkülönböztetünk a fejlődésből következő – *normatív*, és a fejlődésből nem következő – *paranormatív* kríziseket.

A *stratégias családterápiás irányzat* szerint a problémák akkor keletkeznek, amikor egy család *az aktuális életciklus-változásnak nem tud megfelelni*, emiatt kóros megoldási módok kerülnek előtérbe, azzal a céllal, hogy a család egyensúlyát fenntartsák. A fókuszban a *probléma-megoldási módok* vannak.

Ez az irányzat nagy hangsúlyt fektet *az életciklus diktálta változásnak* eleget tenni nem tudó családtagoknak.

A terapeuta arra figyel, hogy a „tünet”

- ~ mennyire tartja fenn az egyensúlyt, tehát a kóros családi szerkezetet
- ~ másrészt a tünet meg is akadályozza a változást

A rendszerszemlélet a változás két szintjét különbözteti meg. Létrejöhet a változás a rendszeren belül, úgy hogy a rendszer nem változik, illetve maga a rendszer mehet keresztül változáson, ez alapján a családban a változás lehet elsőrendű és másodrendű.

### *1. Elsőrendű változás*

- ~ A család a saját keretein belül valamiképpen megpróbálja megoldani a krízist.
- ~ Saját túlélőkészletét alkalmazza.
- ~ Ez a változás alapvetően nem érinti a család meglévő rendszerét, a család alapvető egyensúlyát nem borítja fel.
- ~ A család struktúrája változatlan marad.

## 6-os tétel

- ~ A család egy korlátozott, számára adott alternatívakészlet alapján cselekszik

### 2. Másodrendű változás

- ~ A család kibillen az egyensúlyi helyzetéből (életciklus-változásoknál, pl. kirepül az utolsó gyerek is)
- ~ Olyan helyzeteket teremt, amikkel a család jelenlegi eszköztárával nem tud megküzdeni.
- ~ Azokon a megoldási kísérleteken változtat, melyeket a probléma megszüntetése érdekében nagyon gyakran kitalálunk. A megoldási kísérletezések ismételtetése létrehoz egy olyan paradox helyzetet, amiben a "megoldás" valamint a tünet egymást erősítik és tartják fent. A másodfokú változási technikák újraértékelik a helyzetet és szétrobbantják a paradoxont.
- ~ Módosít a család addigi alternatívakészletén

A másodrendű változások felhasználhatják az eredeti rendszer változtatásának eszközeit is, de magukba foglalhatják vagy az eredeti rendszer értelmezésének kiterjesztését, vagy a rendszerbe való külső beavatkozást.

A változás különböző szintjei az élet számos területén megfigyelhetők. Egy üldözéses álomban sokféle változás történhet annak érdekében, hogy ne érjenek utol, gyorsítunk, irányt váltunk esetleg repülünk. Mivel mindezt az álom keretein belül tesszük, elsőfokú változásokat hajtunk végre. Akkor, amikor felébredünk, az álom maga szűnik meg és váltja fel egy más minőségű állapot. Ebben az esetben másodfokú változás történik.

A családi életciklusok folyamán a családok egészen simán, és természetesen véghezvisznek másodrendű változásokat. Az emberek rendelkeznek a változáshoz szükséges kellő potenciállal és kreativitással, de ez a természetes potenciál olykor „beragadhat”. Ilyenkor ismétlődően ugyanazokat a már megkísérelt megoldásokat próbálják használni, annak ellenére, hogy azok nem hatékonyak. A terápia feladata ilyenkor, hogy segítsen megszabadítani a családot ezektől a nem hatékony megoldásoktól.

### *Felhasznált irodalom:*

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