

A transzgenerációs minták átvittele – genogram alkalmazása a családterápiában

A rendszert alkotó tagok közötti akciók sajátos, egymás utáni lefutást mutatnak, amelyek megfigyelése, leírása alapján előre valószínűsíthetjük az egymásra következő megnyilvánulásokat. A rögzült, ismételten visszatérő együttes működések konfliktusos helyzetekben gyakoribbak, és hozzájárulnak ezek fennmaradásához.

Olyan gyors lefolyású, és szinte előre prognosztizálható interakciós mintákat „futtat” a család időről-időre, amiben, mint egy színdarabban kötöttek a szerepek: egymásnak adják a végzavakat a szereplők, és a kimenetelük is mindig ugyanolyan, vagy hasonló.

Mivel a család alapvető törekvése a stabilitás biztosítása tagjai számára, ezek a kötött szerepek, olvasatok hajlamosak a generalizálódásra, bebetonozva a személyeket adott viselkedésmintákba, amik szinte viselkedés előírásokként is működhetnek.

A családokra jellemző az együttélés során kialakított, többnyire a tudattalan szintjén működő szabályrendszer meghatározó szerepe. Ez a szabályrendszer hozza létre a családi mítoszokat, amelyek megszabják, hogy egy-egy családban mik a tabu témák, mi mondható ki és mi nem, miről lehet kérdezni, és mi az, amit kötelező eltitkolni. A mítoszok általában valós elemekből állnak, ezeket azonban a családi egyensúly érdekében megszürik, a családtagok csak azt veszik észre, és azt hangsúlyozzák, ami beleillik, s ami ellentétes vele, az észrevétlen, vagy hangsúlytalan marad. Ily módon a mítoszok befolyásolják a kognitív folyamatokat. Antonio J. Ferreira szerint a családi mítoszok homeosztatisz mechanizmusokként foghatók fel, olyan biztonsági tényezőként, amelyek szabályozzák az egyén vagy a család egésze számára – akár a fantázia szintjén, akár a valóságban – a veszélyes, fenyegető, a családi egyensúlyt veszélyeztető dolgokat. A mítoszt az összes családtag olyan csoportként tartja fenn, amely ellenáll minden olyan beavatkozásnak, külső hatásnak, amely az általuk önmagukról kialakított képet megpróbálná megváltoztatni (pl. az összetartás, a becsület, az egymásért vállalt áldozat mítoszai). Ez a funkció is a rendszer belső egyensúlyát biztosító, homeosztatisz mechanizmusként működik. Az ilyen íratlan, mégis a rendszer minden tagja által betartott szabályok megváltoztatására a leggyakrabban a családi életciklus változások, fejlődési követelmények, vagy új, váratlan, traumatikus események készíthetik a családokat. Ilyenkor a rendszernek elég rugalmasnak kell lenni ahhoz, hogy képes legyen az új helyzethez való alkalmazkodásra, illetve a krízisek megoldására anélkül, hogy ez a családi rendszer felbomlásához vezetne. A család múltjának titkolt, szégyenteljes, nehezen vállalható élményei, szimbolikusan a családi legendák és mítoszok közvetítésével jelennek meg a család viselkedésében, és döntéseiben. A családi legendák általában valamilyen titok leplezésére, a múlt emlékének megszépítésére szolgáló, gyakran elmesélt történetek. A családi mítoszok hatóköre tágabb a legendákénál, és mélyebben ágyazódik a családi tudattalanba. Ezek az identitás és önkép-alakulás közegei.

Családi szkriptek:

Családi interakciók ismétlődő mintázata, mely több generáción átível. Ismétlődő, visszatérő megoldásmódok, melyek hajlamosak megszilárdulni, állandósulni.

A szkriptek olyanok, mint a forgatókönyvek, és az élet stabilitását, kiszámíthatóságát biztosítják.

(A család konkrét élete egyfajta főpróba a következő generáció számára.)

John Byng-Hall a történetalkotásból kiindulva, a családi szkriptek fogalmának bevezetésével a család hiedelmei, mítoszai és szerepelőirásai révén egységes elméletbe foglalta azokat a transzgenerációs jelenségeket, amelyek szabályozzák a család életét. A forgatókönyvek előírják a családtagok kapcsolatát, szerepviselkedését, meghatározzák a problémamegoldás

módjait, kríziskezelését, stb. A generációkon átadódó merev szkriptek improvizációval, s azok újraírásával alakíthatók a terápia során.

A családi szkriptek lényegében a család közös elvárásai azzal kapcsolatban, hogy a különböző helyzetekben hogyan kell megvalósulniuk az egyes szerepeknek.

A szkriptek a jövő felé is irányulnak, előrejelzéseket keltve arról, hogy ezután mi fog következni.

A *családi rituálék* a szkript egy alcsoportját képezik: elvárások arról, hogy adott helyzetben hogyan fog működni a család.

A *családi történetek, mítoszok, tanmesék, példabeszédek* pedig valamilyen előírásokat rejtenek; leírják az elérendő, vagy elkerülendő célokat.

A *scenário* a szkript egy része – olyan, mint a forgatókönyvön belül egy jelenet. Elemei: a körülmények, a cselekmény, és a kimenetel.

Különösen fontosak a családban a problémamegoldó-scenariók.

Szkriptek fajtái:

~ Replikatív (ismétlődő) – azonosuláson alapul

~ Korrektív – ellenazonosulás

~ Improvizált, mely

➤ kíváncsiságból,

➤ bizonytalanságból,

➤ új kötődési módok megtapasztalásából áll.

Saját szkriptjeinket akkor tudjuk átírni, ha biztonságban vagyunk. A kölcsönös bizalom – a biztonság, megkönnyíti a kockázatvállalást

Genogram:

A családi történetek, s mindaz, ami ezek tengermélyén van, a családfa (genogram) módszerével tárulnak fel legnagyobb gazdagságukban a terápia során.

A genogram alapvetően egy strukturális diagram, amely a család három-négy generációjának kapcsolatrendszerét ábrázolja. Hatásos diagnosztikus eszköz, a családterápia többgenerációs irányzatának hívei alkalmazzák legcéltabban.

A genogram felvételének célja, a családi minták hagyományozódásának ábrázolása, tulajdonképpen családi anamnézis, de elsősorban a mintákra és strukturákra, ezen adatok feltérképezésére helyezi a hangsúlyt. Speciális szimbólumokat, jelöléseket használ: az ábra a családi kapcsolatrendszer térképeként tanulmányozható. A genogramon feltüntetjük a családtagok neve, kora, halála mellett a házasságok, válások és egyéb események időpontjait, a családi kapcsolatok minőségét, az érzelmi elszakadásokat, a veszteségeket és betegségeket. Nagy mennyiségű verbális adatot és viselkedési mintát tesz láthatóvá képszerű formában, ugyanis a családfa-rajz nem a generációkon keresztül zajló patológiák feltérképezése elsősorban, hanem a családtagok számára szimbolikus formában láthatóvá teszi, kik is ők valójában, megismerik helyüket és szerepüket a családban, egymás közti viszonyaikat, gyökereiket, s hogy a jelen családi kapcsolataik hogy illeszkednek egy nagyobb, hosszabb távú mintába. A családdal való kapcsolat felvétele után, lehetőleg az összes családtag jelenlétében történik a genogram felvétele. A strukturális jellegzetességek mellett világossá válhat, hogy a család tünete vagy tünethordozója milyen módon fejezi ki az egész család jellegzetességeit, vagy hogy a problémák (tünetek) megjelenésének időpontja hogyan függ össze a család életével (pl. veszteség, életciklus-váltás, stb). A genogram felvétele kapcsán feltárul a család története, a férj és feleség családjának strukturája, érzelmi és fizikai határai, és hatásai, a kulturális, etnikai, vallási hovatartozás, gazdasági-társadalmi jellegzetességei és

társadalmi kapcsolatrendszer is. A kontextuális családterápiában a genogram feldolgozása során a bizalom erőforrásainak feltárására helyeznek hangsúlyt, és nagy figyelmet szentelnek a lojalitással összefüggő kérdések tisztázására, az előző generációkhoz való kapcsolódás etikai mozzanataira. Kenneth Hardy az úgynevezett „kulturális családfa” módszerét, a kulturális identitás feltárására és tisztázására használja. A genogram készítése során különféle szimbólumok és színek alkalmazásával is kiemeli és tudatosítja a kulturális jellegzetességeket.

Landau-Stanton a genogramot általában módosított formában „tranzíciós térképként” is használja, az életciklus-váltások és különböző életesemények hatására bekövetkező változások illetve elakadások pontosabb ábrázolására. A genogram önmagában is alkalmas a család történetének felidézésével párhuzamosan annak megismerésére, hogy különböző életciklus-váltásokkal vagy traumatizáló eseményekkel, veszteségekkel kapcsolatos nehézségeket hogy oldottak meg a különböző generációk.

A családfa tanulmányozása kapcsán néha a családi titkok, megdöbbentő és szégyenletes dolgok kerülnek felszínre, és a terápiás átdolgozás igazi lehetőségét adja az ezeket kísérő érzelmek megjelenése. Amikor a családfát vizsgáljuk, megismerhetjük a családi szabályokat, értékeket, férfiakra és nőkre vonatkozó szerepelvárásokat és családi történeteket. Fényképek, emlékek és történetek segítségével tárulnak fel a generációs láncolatok. A család múltjába vezető utazás, a történetek és magyarázatok utáni kutatás lehetőséget ad, hogy a megszakadt családi kapcsolatok szálait újrakössék, csökkenjen a szorongás, és a család szerkezeti mintáiban változás, jöhessen létre. A szégyenteli, titkos történetek feltárása az egész család számára felszabadító lehet, a család történeteinek megismerése révén a múltbeli pozitív példák, jó megoldási minták, és a családi értékek mélyebb megismerése igazi erőforrásként szolgál az egész család számára. Ilyen módon a diagnosztikus eszköz, igazi terápiás változás módszertani eszközévé válik, lehetővé teszi az újrakapcsolódást a családhoz.

A genogram készítésekor érdemes a következő információkat megkérdezni/jelölni:

- ~ családtagok vezeték-, keresz- és becenevei
- ~ születési időpontok
- ~ házasságkötések, élettársi kapcsolatok létesítésének, és megszűnésének időpontjai
- ~ halálozások időpontjai
- ~ örökbefogadás (dátummal)
- ~ kapcsolatok minősége (szoros, konfliktusos, megszakadt)
- ~ betegség (aktuálisan, illetve mint halálok)
- ~ spontán, illetve művi abortuszok (dátummal)
- ~ nemzetiség, költözés, kivándorlás (dátummal)
- ~ vallás, esetleges változások a vallásban
- ~ iskolai végzettség, foglalkozás (munkanélküliség)
- ~ külföldi munkavállalás, kiküldetés, katonai szolgálat (dátummal)
- ~ nyugdíjazás, nyugdíj melletti munkavállalás
- ~ összeütközés a törvénnyel, büntetett előélet, börtönbüntetés (dátummal)
- ~ családtagok közötti fizikai erőszak, incest kapcsolat
- ~ dohányzás, alkohol, és drogproblémák
- ~ családtagok jelenlegi tartózkodási helye
- ~ dátum, amikor egy családtag elköltözött otthonról
- ~ jelentős külső személyek, akik fontosak, vagy fontosak voltak a család számára (szomszéd, barát, orvos, tanár, stb.)
- ~ háziállatok, akikről gondoskodni kell (az is, hogy ez kinek a feladata)

Szemponatok a genogram elemzéséhez:

- Milyen érzés volt készíteni a genogramot?
- Milyen összefüggésekre jöttek rá a családfa segítségével?
- Milyen újabb kérdések merülnek fel készítés közben?
- Milyen ismétlődő mintázatok vannak a családban?
- Az index-személy pályaválasztásának milyen előzménye van a családban?
- Az index-személy párválasztása kiére hasonlít a családban?
- Az index-személy életútja, hobby-ja kiére hasonlít a családban?
- Vannak-e fehér foltok, megszakadt kapcsolatok a családban?
- Mik az erőforrásai ennek a családnak?
- Mik a fontosabb nehézségei, problémái ennek a családnak?
- A múlt eseményei hogyan hatnak a jelenlegi struktúrákra, mintákra?
- Mi volt az index-személy szerepe ebben a családban?
- Milyenné tette az index-személyt ez a szerep?
- Hogyan hat ez a szerep az index-személy jelenlegi élethelyzetére?

A terápiában a családfa rengeteg adatot tartalmazó és az elődök történeteit, a család „történelmének” felidézését lehetővé tevő feldolgozása elvezet a mítikus összefüggések feltárásiig. Ezt gyakran konkrét kérdésekkel is lehetővé tesszük. Ha imaginációban képzeljük el a családfát, egy sor metaforikus kérdéssel segíthetjük ezt a folyamatot.

Képzeljék el, hogy családfájuk milyen fához hasonlít?

Milyen a levele, lombozata, virága, termése?

Melyik a legerősebb, a leggyengébb ága?

Milyen a gyökere, a törzse?

Milyen a gyökér és korona aránya?

Milyen madaraknak, állatoknak szolgál menedékül?

Vannak-e rajta állatok, élősködők?

A képzeletben megjelenő fáról a család rajzot készíthet - a terápia biztonságot és játékteret nyújtó légkörében – a helyzettől, a család és a terapeuta közös kreativitásától függően. Gyakran „megelégszünk” az imaginárius családfáról történő, fantáziát megmozgató beszélgetéssel.

A családfa metaforikus képe csaknem mindig felidézi a régi családi emlékeket. A hagyományok erejét és a családi összetartozás élményét erősítik.

A családfa transzgenerációs – mítikus vonatkozásai segítenek a családi életciklusokhoz fűződő történetek, hiedelmek és mítoszok felismerésében. Segítenek felismerni az elakadások mögötti nehézségeket, és megtalálni a fejlődést elősegítő mítoszi példákat.

Felhasznált irodalom:

- ~ Dr. Hardy Júlia – Dr. Koltai Mária: Mesék és mítoszok a családterápiában
- ~ Saját órai jegyzet (Safranka Judit) - www.juditti.hu