

# STRUKTURÁLIS CSALÁDTERÁPIA A GYAKORLATBAN III. RÉSZ

## A család struktúrája

A család struktúráját a családtagok interakcióit szervező funkcionális követelmények láthatatlan rendszere alkotja. A család egy olyan természetes csoport, amely együttélése során kialakítja azokat a szabályokat, amelyek az egyes családtagok viselkedését szervezik és szabályozzák. Ezek összessége alkotja a struktúrát. A család egy olyan rendszer, amely tranzakciókon keresztül működik. Az ismétlődő tranzakciók hozzák létre azokat a viszonyulás-mintákat, amelyek meghatározzák, hogy ki kihez, mikor és hogyan viszonyulhat.

A családtagok viselkedését szabályozó tranzakciós mintákat két tényező tartja fenn. Az első tényező egy általános, amely a család szerveződésének általános szabályait foglalja magába. Így pl. minden családban van egy hatalmi hierarchia, amelyben a szülők és a gyermekek eltérő hatalmi pozíciót foglalnak el. Ugyancsak minden családban léteznie kell valamilyen fokú komplementer működésnek, amelyben a férj és a feleség elfogadja kölcsönös függőségét és azt, hogy együttesen végezzenek bizonyos funkciókat.

A másik tényező a család egyedi tulajdonságaiból fakad és a családtagok kölcsönös elvárásait foglalja magába. Ezek eredete gyakran a múlt homályába vesz, nyílt vagy rejtett egyezkedésekig, alkudozásokig vezethetők vissza. Gyakran az eredeti egyezés feledésbe merült, vagy sohasem volt világos, a tranzakciós minta azonban a kölcsönös alkalmazkodás és a funkcionális hatékonyság jeleként fennmarad, automatikusan tovább él.

A rendszer így tartja fenn önmagát. Ellenáll egy bizonyos fokot meghaladó változásnak és preferált tranzakciós mintáit amíg csak lehet fenntartja. A rendszeren belül természetesen léteznek nyugvó alternatív tranzakciós lehetőségek, amelyek adott esetben aktivizálhatók. Azonban bármilyen eltérés, amely meghaladja a rendszer tűrőképességét, olyan mechanizmusokat indít be, amelyek helyreállítják az eredeti viszonyokat.

## A család fejlődési szakaszai

A család különböző fejlődési szakaszokon, életciklusokon megy keresztül, ami ismétlődő átstrukturálódást követel.

A családi életciklus fogalma egy gondolkodási keret arról, hogy hogyan működik a család a kulturális és társadalmi normák talaján. A normalitást elsősorban a külső elvárások szabják meg. Minuchin (2005) szerint a család egy olyan fejlődési egység, ami több stádiumon keresztül fokozatosan fejlődik, és a saját szerveződésén belül mindig átalakul úgy, hogy közben a folytonosság a családtagok számára megmarad. Szerinte a fejlődéssel, életciklus váltással járó feszültség minden családban normális jelenség, ezek az átmeneti krízisek elkerülhetetlenek. A házasság, gyermekszületés, második gyermek születése, haláleset, beteg nagyszülő beköltözése a családba, stb. mind olyan események, amelyek nagy nyomást gyakorolnak a család eredeti mintázatára és általuk új családi mintázat jöhet létre. Új egyensúlyi állapotnak kell kialakulnia olyan tartományon belül, amit a család még képes szabályozni. Sok esetben azonban a család nem képes úgy átalakulni, ahogy az szükséges lenne, aminek hatására egy negatív irányú változás következik be a család életében.

A következő táblázatban, a család életét végigkísérő változás folyamata látható, az életciklusok mentén (Barnes, 1991).

Életciklus stádiumok

Átmeneti feladatok

A családi rendszerben szükséges változások

Az otthon elhagyása, egyedül élés

Elkülönülés, függetlenség

- lehetővé tenni a fiatal leválását a családról
- krízis esetén se hívja vissza a család a fiatal

Házasság, házaspár

Az új helyzet érzelmi felvállalása

- az új családtag elfogadása
- a magánélet tiszteletben tartása, új egyensúly létrejötte

Kisgyermekes család

A kéttagú család átalakulása három-, négy-, öttagúvá

- helyet csinálni a jövővénynek
- új érzelmi elérhetőség formák
- nagyszülő-szerepek elfogadása

Serdülők a családban

Viselkedési és vélemény szabadság még rugalmasabb, de még az autoritás fennáll

- a közdelem, vita és tárgyalás értékeinek elfogadása
- az egymástól való különbözőség fontosságának elismerése

Gyerekek kirepülése, "üres fészek" szindróma

Az új családtagok "jövés-menésének" elfogadása, új határok a pár körül

- a gyerekekkel új, felnőtt viszonyulás kialakítása
- a családon kívüli világ lehetőségeinek újragondolása: időben térben, pénzügyileg

Késői életszakasz

A gyerekektől való nagyobb függőség elfogadás

- a pár/egyén az öregséggel szemben is fenntartja tevékenységét
- túlgondoskodás nélküli függés elfogadása
- a veszteség/halál (saját is) gondolatának elfogadása

(Barnes, 1991, 23.old.)

## Házasságkötés időszaka

A családi életciklusok az eredeti családról való elszakadástól az öregkorig tartanak. Ebből a folytonosságából a romantikus szerelem, házasságkötés időszakát emelném ki először, mivel ez az időszak a házastársi kapcsolatot is jelentősen meghatározhatja. (Feltételezzük, hogy a házasságkötés, közös elhatározás az együttélésre, romantikus szerelem szakasz után, vagy szakaszban következik be). Ebben az időszakban, a felek intenzív érzéseket élnek meg, énhatáraik feloldódnak, mintegy szimbiotikus egységet képezve. (Kulcsár, 2006). Ez az az időszak, amikor az egyének nem érznek problémákat egymással kapcsolatban, minden idejüket együtt akarják tölteni, úgy érzik, hogy nem tudnak és nem is akarnak egymás nélkül létezni. Ez az időszak az egyik legszebb időszak az ember életében, mégis sok esetben, a későbbi változások gátjává válhat és a válások egyik oka lehet, egyrészt az ideális állapotba való visszavágódás miatt, másrészt mert a felek nem képesek az ettől eltérő érzésekhez, feladatokhoz, elvárásokhoz igazítani kapcsolatukat és a másikról kialakított idealista képet. A házastársak évekkal a házasságkötés után is ugyanolyan elvárásokkal tekintenek a kapcsolatukra, társukra, mint tették azt a házasság kezdetén. Mivel az életciklusok változnak, a feladatok változnak, a pár kapcsolatának is változtatásra van szüksége, amit a partnerek nem, vagy nehezen vesznek figyelembe. A szerelmes, érzelmileg és fizikailag is "mindig együtt vagyunk" állapot a két gyermekes család életében már nem megvalósítható, ami a természetes folyamat része. A változás igénye tehát a kapcsolat és egyben a krízishelyzetek, stressz-szituációk egyik legjelentősebb alapeleme.

A szerelmes időszakot követi, vagy azzal esik egybe a házasság, házasságkötés időszaka. Ideálisnak mondható, ha a házastársak, élettársak néhány évet eltöltenek együtt gyermek születése nélkül. Idővel ugyanis a szerelem tüze már kevésbé lángol, a házastársak szemé elől elpárolog a rózsaszín felhő és kezdenek "tisztábban látni". Ez az új fajta látásmód, a másik hibáinak, értékeinek felfedezése nagy ajándék. Ha mindez még egy gyermek iránti felelősségvállalás időszaka előtt történik, a felek képesek egymásra koncentrálni, megtanulják megérteni egymást, kommunikálni, egymás szokásait megismerni, feladatokat megosztani, szertartásokat, ünnepeket kialakítani. Ebben az időszakban csak egymásra figyelhetnek, olyan programokat tervezhetnek, ami életető forrásává válhat kapcsolatuknak. Ezáltal képesek megalapozni azt a biztonságos együttélési formát, ami lehetővé teszi a gyermekvállalással járó felelősség, feladatok, új fajta kötelek kialakulásának feldolgozását, az ezekkel való együttélés képességét.

Ebben az időszakban zajlik az eredeti családokkal való kapcsolat újradefiniálása, a tőlük való újfajta közelség- távolság meghatározása, az eredeti szülő-gyermek szerepek megváltozásának elfogadása. Ez nagyon nehéz feladata az ifjú párnak, hiszen egyrészt a kettőjük közötti határok kialakítása, másrészt a közös életük határainak kialakítása is elkezdődik. Mivel mindenki másként kötődik saját, eredeti családjához, szüleihez, ezért a közös, az ifjú pár mindkét tagja számára megfelelő távolság kialakítása, sok konfliktus forrása lehet (kihez, mikor, mennyit menjünk). Sokszor előfordul, hogy a szülőkkel való kapcsolattartás mértéke, a pár tagjainál eltérő.

#### Kisgyermekes család

Következő a kisgyermekes család életciklusa. Ideális esetben, a fiatal pár, néhány kettesben töltött év után vállal gyermeket. Ezen évek alatt előkészítik magukat és kapcsolatukat érzelmileg és lelkileg is, a kis jövevény érkezésére. Az is az ideális helyzet része, hogy a gyermek a kívánt időben születik, azaz nem kell rá sokat várni, nem kell a teherbeesés miatt orvoshoz járni. Nem ideális, ha a pár együtt töltött ideje, a gyermek születése előtt, nagyon minimális. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a kapcsolat biztosan kárt szenved a gyermek születésével, csupán nagyobb az esélye a problémák rögzülésének.

Problémát jelenthet a nem kívánt terhesség, a gyakori spontán vetélés, a gyermekvállalásról vallott eltérő nézetek a párkapcsolaton belül, valamint a teherbeesésre való képtelenség. A gyermekszületéssel kapcsolatos nehézségek "kikezdhetik" a kapcsolatot, már a házasság elején. Párként kell funkcionálni a gyermek születése után is. Az újszülött nagyon sok gondoskodást és időt igényel, ennek ellenére nem szabad eltávolodni a házastárstól. A feladatok megszorodása miatt, tudatosan kell arra odafigyelni, hogy a baba megérkezésével a feleség megmaradjon feleségnek, a férj pedig férjnek lenni.

További feladata ennek az életciklusnak, az eredeti családdal való közelség-távolság mértékének újragondolása, hiszen a nagyszülők most már "joggal kopogtatnak a fiatalok ajtaján": látni akarják az unokájukat, sőt szeretni is akarják őket, meg szeretet is kapni tőlük. Ideális esetben a nagyszülők nem egy házban, lakásban laknak az új, fiatal családdal, hanem elérhető távolságra, de külön lakásban. Így a jól átjárható határok könnyebben megvalósíthatók, valamint ha akarnak, tudnak egymásnak segíteni a különböző generációk. Az unoka számára fontos, hogy családi, nagy családi körben nőhessen fel, hiszen így kaphatja meg a számára oly fontos lelki, érzelmi és fizikai biztonságot.

#### Serdülők a családban

Ebben a szakaszban, a gyermekek elérik azt a kort, amikor folyamatosan összetűzésbe kerülnek szüleikkel, a felnőtt társadalom tagjaival, saját véleményüket erőteljesen képviselve. Határozott elképzelésük van a világ dolgairól, és nem hajlandók ezen változtatni. A szülők, ilyenkor saját karrierjük építésén munkálkodnak, öregedésükkel küszködnek és próbálják serdülő gyermekeiket terelgetni. Ideális, ha a szülő képes elfogadni a serdülő korral együtt járó nehézségeket és nem akarja a saját igazát, véleményét ráerőltetni gyermekére. Jellemző erre a korra a csoportokba, bandákba verődés, amit a szülő oly módon támogathat (ellenőrizhet), hogy beengedi saját házába, kertjébe, lakásába a csoportot. Ebben a szakaszban is fontosak a határok a különböző alrendszerek között. Ennek tiszteletben tartása elvárható a serdülőtől is.

## Üres fészek időszak

A gyerekek felnőttek és kirepülőben vannak, vagy már ki is repültek. A házaspár kettesben marad &ndash; ideális esetben &ndash;, mint a régi szép időkben, most már azonban idősen. Új fajta szerep, új fajta viszonyulás egymáshoz, a felnőtt gyerekekhez, azok társaihoz. Ez a szakasz nagyon sok felnőtt számára okoz problémát. Kettesben vagy éppen egyedül maradás, a megszokott gyerekzsivaj elcsöndesülése, az élet értelmének megkérdőjelezése, a lelki teher mellett fizikai, testi bajok felerősödése, az öregséggel járó gondok intenzívvé válása. Ezek mellett a &bdquo;mit kezdünk egymással, a szabad időnkkel" kérdések megválaszolása komoly feladat. Ideális, ha a házastársak megtalálják az utat egymáshoz, örülni tudnak a &bdquo;szabadságuknak" és a szabad időnek, amit bármivel eltölthetnek. Nem jó azonban, ha a szülők rátelepednek gyermekeikre, unokáikra, mivel nem képesek együtt lenni társukkal.

## Késői életszakasz

Ebben az életciklusban felerősödik a halál gondolatával való foglalkozás intenzitása, a fizikai, testi bajok felerősödése. Ideális esetben a szülő tud kérni a gyerekeitől, ha szükséges, a gyermek pedig tud segíteni. Ezáltal a szülő gyermekétől való függősége erősödik.

(Vége.)

Kozékiné Hammer Zsuzsanna

pszichológus