Miért éppen családterápia?

Miért éppen családterápia?

Az egyetem évei alatt sokszor beszélgettünk arról a csoporttársaimmal, hogy vajon mikor tanulunk valami olyasmit is az egyetemen, ami konkrétan alkalmazható lesz majd a gyakorlatban. Nyilván szükség van az elméleti alapokra is, hogy legyen mire építeni a későbbiekben, ezt nem vitatom. De negyed-ötödéves pszichológushallgatóként, mikor elérhető közelségbe került az egyetem vége, egyre többször jutott eszembe, hogy vajon tudok-e bármit is arról, mi történik, mikor akár iskolapszichológusként, akár más minőségben egyedül maradok egy hozzám segítségért fordulóval a pszichológusi szobában. Empátia, elfogadás, hitelesség: fontos készségek, amelyek nélkül biztos, hogy semmilyen technika nem vezet sikerre. Nyitott kérdések, lebegő figyelem, tükrözés, igen, ezek az első interjún sokat segítenek, és persze később sem nélkülözhetők, valahogy mégis kevésnek tűnik ez egy praxishoz; mi van ezután, mi van ezen túl? Azt majd a gyakorlatban megtudjátok – hallottuk elégszer.
Gondoltam, azt talán nem várnám meg, így elkezdtem utánaolvasni a különféle módszerspecifikus képzéseknek. Olyan képzést kerestem, ami közel áll a gondolkodásmódomhoz, ami viszonylag hamar eredményre vezet, amivel hosszútávú sikereket lehet elérni, de ehhez nem szükséges sem többéves terápia, sem végtelenbe nyúló képzés.

Az egyetem folyosóján olvastam az egyik faliújságon, hogy családterápiás alapképzés indul. Akkorra már volt némi elképzelésem arról, hogy mi is a családterápia, hála néhány egyetemi oktatónak. Mindig is érdekelt a család mint a társadalom legfontosabb építőeleme, és az is, hogy szakemberként milyen eszközökkel lehet segítséget nyújtani, ha ez a rendszer meginog. A leendő kiképzőmmel való félórás beszélgetés meggyőzött arról, hogy ez a képzés megéri a rászánt időt és energiát, és végre választ kapok arra, hogy konkrét helyzetekben, konkrét személyek konkrét problémáira milyen lehetséges válaszok léteznek.

A családterápiás alapképzés 200 órája alatt nem „csak” a főbb családterápiás iskolák alapvetéseivel ismerkedhetünk meg, hanem számos esettel is, azok megoldásával együtt. A képzés nagyon gyakorlatorientált, szinte minden alkalommal van lehetőség arra, hogy a hallottakat, videón látottakat azonnal ki is próbáljuk. A csoport kislétszámú, így mindenki aktívan részt vehet a feladatok megoldásában, és személyre szabott visszajelzést kap mind a csoporttagoktól, mind a kiképzőtől. Nagy segítség, hogy biztonságos környezetben tehetjük meg az első lépéseket, úgy, hogy ahhoz korábban nagyon sok támogatást kapunk mind az elméleti ismeretek, mind pedig a látott esetek kapcsán.

Azt gondolom, hogy a rendszerszemlélet elsajátítása nem csak azoknak lehet hasznos, akik családokkal vagy párokkal szeretnének dolgozni. Minden problémás gyerek, nehézségekkel küzdő felnőtt, vagy éppen súlyosabb tünetekkel bíró személy mögött áll egy család, egy közösség, ami fontos szerepet játszik, játszhat a tünetek kialakulásában, fenntartásában, vagy éppen erőforrás lehet a problémák leküzdésében. Egyéni esetekkel dolgozva is nagy segítség, ha ott van a fejünkben az a tudás, ami segít túllátni az tüneteken, különösen, ha gyermekekről, kamaszokról van szó. Sok esetben a gyerekek patológiája mögött valójában egy rossz családi működés áll, amit igazán megoldani is akkor lehet, ha a családot is bevonjuk a közös munkába, de legalábbis számolunk velük, nem hagyjuk figyelmen kívül az egyéni tanácsadás, terápia során sem azt, ami a családban történik.

A családterápia nem „A” megoldás, nem az egyetlen királyi út, módszer. Ugyanakkor minden segítő szakmában dolgozó személynek (legyen szó pszichológusról, orvosról, szociális munkásról, pedagógusról) hasznos információkkal, alkalmazható tudással szolgál ez a képzés. Érdemes belevágni!

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2014.

írta: Jantek Gyöngyvér, pszichológus

Forrás webcím: https://www.dev.csaladterapia.hu/cikkek/csaladterapiarol

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2014.