Innovatív programok a családi élet válságának kezelésére: A szülői mesterség tapasztalati tanulása és a családi identitás erősítése

A szülők szupervíziója és a családi encounter

Török Iván[1]

A programok innovatív jellegéről

Tanulmányom két olyan program megalapozását célozza, amelyek jelentősen hozzájárulhatnának a családi élet válságának kezeléséhez, enyhítéséhez. Megvalósításuk esetén ezek innovatív jellegű programok lennének, mert hazai viszonylatban még nem ismertek, és külföldi példákról sincs tudomásom. Mégsem pusztán szabad fantáziatermékek, mert más területeken sikeres gyakorlatra támaszkodnak – azokat adaptálom a családi életre. Az innovatív programokhoz természetesen bizalom és bátorság kell, de a gyógyszerekkel kapcsolatos sztereotip figyelmeztetés – „a kockázatokról és a mellékhatásokról" – itt fölöslegesnek tűnik. Ugyanis – még ha válságkezelőként netán nem is bizonyulnának elég hatékonynak – a részvevőkre semmilyen káros hatásuk nem lehet, vagyis teljesen kockázatmentesek.

A/ Szülők szupervíziója program

A szülők elbizonytalanodása

Az első program a szülői szerephez és a szülői kompetenciákhoz kapcsolódik. Alaphipotézisem, hogy a családi élet válságának egyik oka és ugyanakkor következménye is a szülők elbizonytalanodása a gyerekeikkel való kapcsolattartásban és nevelésben. Mindennapi tapasztalatom a saját tágabb környezetemben, de pszichológusi, mentálhigiénés tanácsadói, csoportvezetői tevékenységeim is ugyanazt a tapasztalatot igazolják, hogy az anyák és apák nagy része, hasonlóképen a nagyszülőkhöz, teljesen bizonytalan abban, hogy miként nevelje gyerekét vagy miként segítse unokája nevelését. A gyerekeikkel való kapcsolatuk alakításában is a homályban tapogatóznak. Nehezen fogadják el a szülői szerepet, vagy zavaros a szerepfelfogásuk. Ezek a jelenségek komoly problémákat okoznak a családok életében, gyakori konfliktusok forrásai a szülőpár között, a szülők és a nagyszülők között, illetve a szülők és a gyerekeik között. A zavarok és konfliktusok a családi élet diszfunkcionális működését eredményezik. Ezért hozzájárultak és jelenleg is hozzájárulnak a családi élet általános válságának kialakulásához. Demográfiai problémáinkban is szerepet játszanak azzal, hogy sokan a szülői szerep általános társadalmi elbizonytalanodása, leértékelődése, a zavaroktól való félelem miatt nem vállalnak gyermeket. Ugyanakkor azt is láthatjuk, hogy a más tényezők által kiváltott válság befolyásolta a szülői szerep fellazulását, a nevelési és kapcsolattartási

[1] Török Iván pszichológus szupervizor

bizonytalanság megjelenését, széles körű elterjedését. Ezért lehet jogos az a megállapításom, a hogy a tárgyalt jelenség egyszerre ok és következmény.

A szülői mesterség

Másik hipotézisem úgy hangzik, hogy a szülői szerep és tevékenység szakmának, vagy legalább kvázi szakmának, mesterségnek tekinthető, még ha hivatalosan nem is számít szakmának.

A segítő szakmák csoportjába elsősorban a pedagógiai, a szociális és az egészségügyi szakmákat soroljuk. Véleményem szerint azonban a szülői tevékenység jól illeszkedik ezek közé, – annak ellenére, hogy erre sem elméleti, sem gyakorlati képzéssel nem készítenek fel, s a szülő munkáját nem fizetik meg (bár vannak törekvések a főállású anyaság bevezetésére). A Családi Életre Neveléssel (CSÉN) kapcsolatos törekvések biztatóak, a kerettanterv, az óratervek, pedagógus felkészítés, a tankönyvek értékes kezdetet jelentenek. Ezekben is kevés teret kap azonban az anyák és apák otthoni nevelő munkájának szakmai ismeretanyaga, a szülői szerepre való tervszerű felkészítés. S még ha ez a képző, felkészítő munka tökéletes lenne is, csak a felnövekvő nemzedékre irányul –, s mi van, mi lesz a már felnőtt szülőkkel? Sokkal többen vannak (a nagyszülőkkel együtt), mint a ma ezt tanuló diákok. Az ő „szakmai fejlődésüket, tanulásukat" is lehetővé kellene tenni. Sok évtizedes felnőttoktatási gyakorlatom és az andragógia elmélete alapján állítom, hogy a felnőttek számára a leghatékonyabb tanulási forma a tapasztalati tanulás.

Reflexió a pedagógiában

A reflexió a közelmúltban fontos kulcsszóvá vált a pedagógia területén, amely rokonítható a családi neveléssel. Sok tanulmány, közlemény irányítja rá a figyelmet a pedagógiai reflexióra. Ezekből az írásokból kiemelek néhány gondolatot. „A szakmai reflexió szándékos, céltudatos, strukturált, az elméletet és a gyakorlatot összekapcsoló, tanulással kapcsolatos, a változást és a fejlődést célzó, egy bizonyos cél elérésére irányuló gondolkodás."

„A tapasztalat és a tanításban eltöltött idő még senkit sem tesz automatikusan kiválóvá vagy 'szakértővé', ehhez reflexióra is szükség van."

„Már Dewey megfogalmazta az olyan gondolkodás szükségességét, amellyel elrugaszkodhatunk az ösztönös napi rutintól. A rutin cselekvést reflektív cselekvésre váltjuk folyamatos önértékelés és fejlődés közepette. Dewey szerint a reflektív gondolkodást valamilyen kétely vagy zavar indítja el. Amikor valami nem úgy megy, ahogyan szeretnénk, valamit nem tudunk megmagyarázni, gyakran tehetetlennek érezzük magunkat. Ezekből a helyzetekből is lehet azonban tanulni, éppen ezek kínálnak alkalmat a szakmai fejlődésre."

„Schön szerint, amikor a tervezett tanulási folyamat éppen megvalósul, bármennyire is benne vagyunk a folyamatban, kis távolságot tartva, kívülről is látnunk kell, mi történik. Ez a reflexió arra ad lehetőséget, hogy szükség szerint módosítsunk az eredeti terven, vagy egyéb módon avatkozzunk be még a folyamat során. A tevékenység utáni vagy a tevékenységre vonatkozó reflexió pedig arra szolgál, hogy a megvalósult folyamatot elemezzük, értékeljük a tanulás szempontjából is. Ennek eredményeként módosíthatunk a következő szakaszra vagy a következő alkalomra szóló tervünkön."

„A reflektív gondolkodás és magatartás a pedagógiai gyakorlatban akkor kezdődik, amikor a frissen végzett pedagógus gyakorlati tapasztalatai nem egyeznek a tanultakkal vagy a tanításról, tanulásról benne élő képpel, tehát ha eltérés van az elmélet és a gyakorlat között. Ez

a konfrontáció gyakran odáig vezet, hogy a pedagógus úgy gondolja, nagyon szép, amit tanult, csak éppen nem alkalmazható."

„A Kolb által kidolgozott tapasztalati tanulás négy lépésből álló ciklusa (gyakorlati tapasztalás — reflexió — absztrakció /elmélet — aktív kísérletezés) a pedagógusok esetében bármelyik ponton elindítható, de fontos, hogy minden fázis megtörténjen."

Gibs azt írja, hogy „a reflektív magatartás magában foglalja a folyamat közben megtapasztalt érzések megnevezését és elemzését is. Ha választ keresünk arra, miért éreztük tanácstalannak magunkat, miért voltunk zavarban vagy mi dobott fel, nem csak érzéseink válnak tudatosabbá, hanem megtanulhatjuk szükség szerint elkerülni vagy megismételni azokat a körülményeket."

Újabban „több, újszerű értelmezéssel egészült ki a reflektivitás meghatározása. Előtérbe került a reflexió kollegiális természete, hiszen leggyakrabban a kollégák közötti megbeszélések adnak lehetőséget a reflektív gondolkodásra, más reflexiók, új viszonyítási pontok megismerésére. Ezzel összefüggésben sokan olyan eszközként definiálták a reflektivitást, mely lehetőséget ad az új gondolkodási, szituáció megítélési technikák kifejlesztésére, a rutintól való elrugaszkodásra. Bizonyítottá vált, hogy a komplex reflektáló gondolkodási minták megjelenését elősegítik a beszélgetések dialógusai."

„A fiatal pedagógusok első tanítási évét az aggodalom és a bizonytalanság érzés magas szintje jellemzi, melynek alakulásában (a reflektív gondolkodás kialakulásával egyetemben) meghatározó szerepe van az első munkahelynek."

Már a fenti idézetekben is könnyen behelyettesíthetjük a pedagógus helyébe a szülőt, az iskolai tanítás helyébe pedig a családi életre nevelést.

Tapasztalati tanulás és a reflexió

A továbbiakban Dewey, Voller és Caroll reflexióval kapcsolatos gondolatait Dr. Nemes Éva írását felhasználva foglaljuk össze.

John Dewey szerint nem a tapasztalatainkból, hanem a reflektált tapasztalatainkból tanulunk – a tapasztalat önmagában nem elég. Mit jelent itt a tanulás, és mit jelent a reflexió?

A tanulást olyan komplex, összetett folyamatként határozza meg, ami végigkíséri életünket. Ez jelentheti új ismeretek, tudások, kompetenciák megszerzését éppúgy, mint a régiek újra gondolását, aktualizálását. Mindeközben személyiségünk is gazdagodik, és a tanulás fő eredménye és célja, hogy könnyebben tudjunk alkalmazkodni a környezetünk folyamatos változása által támasztott kihívásokhoz.

A hibáink, bukásaink tanítanak minket – ha igazán, mélyen elgondolkodunk és reflektálunk a történtekre, legalább annyit tanulhatunk a bukásainkból, mint a sikereinkből.

A tanulásunk, fejlődésünk során a korábbi tapasztalatainkból, tudásainkból indulunk ki, és ezekhez illesztjük az új tapasztalatokat, tudásokat. A megértést, a feldolgozást és az új ismeretek integrálását egy reflektálási folyamat segíti, és mindezek eredményeként új megoldást, modellt, tudást alakítunk ki. Közben változhat, más szintre kerülhet a helyzetről alkotott értelmezésünk is.

A tapasztalati tanulás tehát folyamatos párbeszédet és reflexiót igényel magunkra, a környezetünkre, a helyzetre, a körülményekre.

Mit jelent a tapasztalati tanulásban, fejlődésben a reflexió, a reflektív működés?

A „reflektálni" ige a latin re-flectere „visszahajlítani, visszafordítani" (ill. a latin „animum reflectere" „a gondolatokat ráirányítani valamire") származik.

Reflektálni tehát annyit jelent, mint megállni és gondolkodni – az azonnali, impulzív reagálás helyett megállni, és az adott impulzust, cselekvési késztetést megvizsgálni több

oldalról is. Valóban ez a legmegfelelőbb az adott helyzetben? Milyen más cselekvési, reagálási lehetőségeink vannak még?

Ahhoz, hogy valóban meg tudjunk állni és reflektálni tudjunk, érzelmileg el kell távolodnunk a helyzettől, ki kell lépjünk egy időre – csak így tudunk gondolkodni a szituáción, ekkor van lehetőségünk megfigyelni és értelmezni azt.

Időre van szükségünk ahhoz, hogy mind magunkra, motivációinkra, vágyainkra, igényeinkre, mind az adott helyzetre, a többi szereplőre, dinamikákra, és a lehetséges más perspektívákra, megoldásokra rá tudjunk nézni.

Voller megfogalmazása szerint a reflexió a gondolatokra, érzésekre, érzékelésre és viselkedésre való célirányos fókuszálás, amelynek célja megtalálni a tapasztalás ezen elemeinek jelentéstartalmát. Az ilyen reflexió eredménye egy újfajta megértés létrehozása, ami a választási lehetőségek megnövekedéséhez, változáshoz és/vagy a zavarodottság, bizonytalanság csökkenéséhez vezethet.

Dr. Michael Carroll szerint reflexió kíváncsivá tesz, új látásmódot, megváltozott érzékelést eredményez, máshogy látjuk és végezzük munkánkat általa. Ha biztos vagyok valamiben, nincs szükségem reflexióra – az elbizonytalanodás vezet el a reflexióig. Carroll a reflexiónak 4 szintjét különbözteti meg.

A reflexió 1. szintje a nem reflektív beállítottság.

Ezt a szintet a külső okokra figyelő, intellektuális válaszadás jellemzi. Nehéznek találjuk a befelé figyelést, meglátni a szélesebb perspektívát. Feketén-fehéren látjuk a dolgokat, egyszerű tényeken alapuló okokat keresünk, pl. „ez az oka annak, hogy az történt”.

Eredménye elakadás, megrekedés, amihez gyakran erős negatív érzelmek kapcsolódnak. Leblokkolja a további reflexió lehetőségét – úgy érzem, nekem van igazam, félek kiengedni a kezemből a hatalmat és a kontrollt.

A reflexió 2. szintje az érzelmi eltávolodás és a megértés kezdete.

Ez a szint már megenged valamennyi távolságot a történésektől, kezdjük egyre inkább a megfigyelő, reflektáló nézőpontjából látni az eseményeket. Tudomásul vesszük, felismerjük a másik érzéseit. Együttérzőbbek vagyunk, képessé válunk jobban belelátni, mi is történik a másik emberben.

A reflexió 3. szintje a rendszerszerű nézőpont, a külső és/vagy belső párbeszéd kialakulása. Megosztjuk egymással a nézeteinket, látásmódunkat, és kezdjük látni, hogy sok közülük összefügg. A közös térbe mindketten saját történetünket hozzuk be, de közben képesek vagyunk érzékelni, hogy mindketten felelősek vagyunk az együttműködésünkért.

A mélyebb reflexiót blokkolhatja, ha úgy látom, csak a rendszerben van a probléma, és nem akarom észrevenni, hogy további személyes szintek is lehetségesek.

A reflexió 4. szintje a self transcendens – magamon áttekintő, önreflexiós nézőpont.

Kezdek magamra figyelni, hogyan kerülök bele mindig ugyanazokba a helyzetekbe. Magamra, befelé fordítom a figyelmemet, ami teljesen új felismerésekhez, megoldásmódokhoz vezet a saját működésmódom megváltozásával.

Ez a személyes felelősség pozíciója. Nekem vannak elakadásaim, problémáim, én tudom megoldani őket. Eredménye egy belső dialógus kialakulása, melynek fő kérdése: Mi az én szerepem ebben, hogyan jelenek meg benne? Mit szükséges megváltoztatnom ahhoz, hogy ez a helyzet megváltozzon és a működési minta megtörjön?

A szupervízió funkciói

A szupervíziót már több mint egy évszázada használják a segítő szakmák gyakorlóinak támogatására. Legalább három fő funkciója van:

- a segítő szakember szakmai fejlesztése, továbbképzése a tapasztalati tanulás útján;
- a segítő szakember saját lelki egészségének védelme;
- hivatásgondozás, a segítő szakember szakmai identitásának erősítésén keresztül.

A szupervíziós folyamatban ezek a funkciók egy hosszabb folyamat keretében a reflexióval, illetve az önreflexióval valósulhatnak meg.

A szupervízió meghatározása

A szupervízió szó alapját a latin *supervidere* képezi, mely arra utal, hogy valamit felülről, kívülről látunk, valamire rálátunk. A szupervízió eszerint abban segít, hogy a megszokottól eltérő módon, más nézőpontból lássunk rá a segítő munkában való elakadásokra.

A szupervízió védett időt és teret biztosít a szakmai működés reflektálására. Támogatást nyújt a döntéshozatali folyamatokban, illetve a kihívásokkal, nagy megterhelésekkel járó szakmai helyzetekben és konfliktusokban. Támogatja a feladatok, funkciók és szerepek tisztázását és azok kivitelezését, végrehajtását. Reflektív teret biztosít azon szakemberek számára, akik kliensekkel dolgoznak, a szakemberek szakmai attitűdjének és teljesítményük minőségének biztosítására és fejlesztésére. A szupervízió tehát olyan szabályozott tanácsadási folyamat, amely segítő módon szolgálja a szakemberek személyes és szakmai kompetenciáinak fejlesztését és a szakmai személyiség védelmét. Találóan a segítők segítésének is nevezhetjük.

A szupervízió csoportos formája 7–12 főből álló csoportok 1–2 órás üléseinek sorozatát jelenti, amelyek így 1–4 hetes időbeli tagolással hosszabb folyamatot alkotnak (15–30 órában megvalósulva). A csoportokban az aktuális ülésen problémát, témát, „esetet” behozó résztvevő önreflexióját a szupervizor erre adott reflexiói és a többi csoporttag kapcsolódó reflexiói ösztönzik, támogatják, árnyalják. Eközben az esethozón kívül a többi csoporttag is reflektál önmagára. Így a folyamatban végbemegy egy meta-tanulás: mindnyájuknak fejlődik az önreflexiós képessége.

Meg kell jegyezni, hogy a szupervízió nem esetmegbeszélés (bár néhány elemében hasonlíthat rá), nem direkt szakmai tanácsadás, nem szakmai ellenőrzés, nem családterápia és nem szociális családsegítés/családgondozás.

A szülők szupervíziójának lehetősége

Az innovatív terv egy széleskörű szülő-szupervíziós program indítására irányul. Mint már fentebb említettem, a szupervíziót eddig elsősorban a segítő szakmákban dolgozó, segítő hivatású szakemberek körében alkalmazták. Az újdonságot a szupervíziós formáknak és módszereknek a szülői hivatásra való adaptálása jelenti, ezért állítottam, hogy a Szülők Szupervíziója egy innovatív forma lehet (melynek a rövidítésből alkotott fantázia neve: SZÜ-SZU).

A szülő a gyermekét táplálja, gondozza, neveli, segíti a fejlődését, megteremti a feltételeket az elsődleges szocializációjához. A családi nevelést szakmai tevékenységnek lehet tekinteni, a szülői szerepet pedig hivatásnak. E kvázi szakmában a hagyományos formájú szakképzés helyettesítésére kitűnően megfelelne a szupervízió folyamatában megvalósuló tapasztalati tanulás, amely a szülő gyakorlati tevékenységének reflexióján alapul.

A SZÜ-SZU program kapcsolódhat olyan (pályázati) témákhoz, mint a családalapítás előtt álló fiatalok és fiatal szülők felkészítése a családi életre, konfliktuskezelési, életviteli, életvezetési, válságkezelési kompetenciáik erősítésével; a gyermeknevelléssel kapcsolatos korszerű ismeretekkel rendelkező szülők és leendő szülők számának növelése; a munka és a család összeegyeztethetőségével kapcsolatos ismeret és kompetenciafejlesztés; a családon belül a generációk közti együttműködés javítása az idősebb generáció aktívabb bevonásának elősegítésével. A SZÜ-SZU innovatív jellege miatt mintaprogramként is működtethető.

A Szülők Szupervíziójának célja elsősorban a szülők nevelési gyakorlatának reflexiója, s eredménye a családi nevelési mesterség gyakorlásához szükséges szakmai tudás bővülése. Másodsorban gazdagodhat, elmélyülhet a résztvevő szülők (szakmai) önismerete, fejlődhet (szakmai) személyiségük, megerősödhet szülő-identitásuk. Harmadsorban a szupervízió a szülők lelki egészségének megőrzését is szolgálhatja. A gyermek ugyanis nemcsak öröm, hanem gond is, testi és lelki teher is, s a nagy teher veszélyeztetheti a szülő személyét, s a szülőpár egymással való kapcsolatát. A szupervízió ezt a veszélyt csökkentheti, káros hatását megelőzheti a gyermekekkel.

A szülői szupervízió – bővebb megfogalmazásban – a következő feladatok megoldásához járulhat hozzá:

- a szülök nevelési tevékenységének tudatosítása;
- a szülők önismeretének bővítése, személyiségük fejlődésének előmozdítása;
- a szülői „hivatástudat” megerősítése, felelősségvállalásuk támogatása;
- a gyerekekkel, serdülőkkel való bánásmódra, kapcsolattartásra vonatkozó szülői ismeretek gyarapítása tapasztalati tanulással;
- a szülői szerep érzelmi terheinek, distressz hatásainak kezelése, az anyák és apák lelki egyensúlyának megőrzése;
- a szülőpár – mint a nevelésben „munkatársak” – harmonikus együttműködése.

A szupervízió célcsoportjai

A Szülők Szupervízióját meg lehet szervezni homogén összetételű, valamilyen szempont szerint toborzott csoportokban, de lehetőség van vegyes összetételű csoportok szervezésére is. Mindegyik változatban elképzelhető, hogy csak az egyik szülő vesz részt a csoportban, de még hatékonyabb lehet a szülőpárok együttes részvételére épülő csoportok szupervíziója.

A célcsoportok a következők lehetnek:

- fiatal párok vagy várandós anyák, akik most várják első gyereküket;
- kisgyerekes szülők;
- serdülő gyerekük problémáival küzdő szülők;
- a gyerek leválási nehézségeivel szembesülő szülők;
- a „fészekhagyást” nehezen elviselő szülők;
- gyereküket egyedül nevelő szülők;
- fogyatékossággal élő, tartósan beteg, vagy sajátos nevelési igényű gyermekek szülei;
- a család és a munka összeegyeztetésének lehetőségét kereső szülők;
- elvált vagy kapcsolati krízisben élő szülők;
- nagyszülők, akik jelentős szerepet kapnak unokáik nevelésében;
- anyák szupervíziós csoportja;
- apák szupervíziós csoportja;

- a mozaikcsaládok szülői (akár a vérszerinti szülő és a pótszülő együtt, akár külön-külön);
- a családtól külön élő szülők.

A szülői szupervízió gyakorlati megvalósítása

A szupervíziós folyamatban a szülőkből szervezett egy-egy csoport létszáma 7–10 fő között mozoghat, a szülőpáros csoportok 4–5 párból állhatnak. A csoportok egy diplomás szupervizor vezetésével 2 órás üléseken vesznek részt. Mivel a szupervízió hatása csak folyamatában érvényesül, ezért üléssorozatokat kell tervezni. 10–15 (2 órás) ülésből álló sorozatot tartok megfelelő szupervíziós folyamatnak úgy, hogy az ülések 1, 2 vagy 3 hetente követik egymást. Így egy folyamat legrövidebb esetben másfél hónapig tarthat, a leghosszabb esetben 10 hónapig. A hosszabb folyamatokat (pl. 15 ülés 3 hetente) lehet tömöríteni, ilyenkor 4 óra hosszáig tarthatnak az egyes találkozások.

A szupervíziós ülések középpontjában a speciális célcsoportok helyzetéből adódó problémák állnak. De téma lehet minden, amit a résztvevők behoznak a családban folyó neveléssel kapcsolatban. A csoport minden tagja (a szupervizorral együtt) szigorú titoktartást vállal az ülésen elhangzott személyes megnyilatkozásokra vonatkozóan.

A csoporttagok egyrészt abból tanulnak, hogy a saját maguk által az ülésre behozott nevelési gyakorlatuk nehézségeit, elakadásait, bizonytalanságait a szupervizor, illetve a csoporttársak segítségével reflektálják, feldolgozzák. Másrészt abból is, ahogy más csoporttársaik nehézségeivel, elakadásaival szembesülnek, részt vesznek azok reflektálásában, összehasonlítják azokat a sajátjaikkal.

Családi életük későbbi szakaszában – amikor újabb nevelési nehézségeik, bizonytalanságaik merülnek fel –, természetesen újabb szupervíziós folyamatokba kapcsolódhatnak be.

A program forrásai

A Szülők Szupervíziója programnak természetesen meg kell teremteni a személyi, dologi, pénzügyi erőforrásait. A személyi erőforrások a Magyar Szupervizorok és Szupervizor Coachok Társasága diplomás tagjainak bevonásával és az ő speciális felkészítésükkel biztosíthatók. A költségeket állami, önkormányzati, egyházi, civil szervezeti és pályázati forrásokból, valamint a résztvevők saját kisebb-nagyobb hozzájárulásából lehet fedezi (ez utóbbi bizonyos esetekben csak szimbolikus jellegű lenne). A csoportülések helyszínéül meg kellene nyitni a közösségi tereket, iskolákat, művelődési házakat stb.

A program résztvevőinek toborzása

A program indulásának első szakaszában a szülők szupervíziós szükséglete még valószínűleg nem lesz explicit, ezért jelentős energiát kell fordítani a szükségletük tudatosítására, a szupervíziós igényük felkeltésére. A szükséglet tudatosításában építhetünk a szülőknek a neveléssel kapcsolatos kételyeire, zavarára, tehetetlenségére, aggodalmára, bizonytalanságára (ahogy azt a pedagógusok esetében láttuk), arra, hogy nem értenek valamit, vagy arra, hogy nem úgy működik a család, ahogy szeretnék. Ezekből értékes tanulási motívumok alakíthatók, megbeszélési késztetések bonthatók ki. Itt láthatjuk a konstruktív válságkezelés esélyét: éppen a szülök bizonytalanságából, zavarából, tehetetlenségéből bontakozhat ki a tudatos szülőség terjedése a társadalomban, és a kvázi szakmából valódi szülői szakmává, hivatássá alakulása.

Az első időben tehát jól felépített PR tevékenységre van szükség a SZÜ-SZU program beindításához, működtetéséhez, később a program már feltehetőleg eladja önmagát.

B/ A Családi Encounter program

A család identitása

A családi identitás gyengülése vagy megszűnése a családi élet válságának itt tárgyalt másik oka és egyúttal következménye – természetesen sok egyéb ok mellett. Ezért szükség lenne családi identitást erősítő programra, amelynek alapja a családi encounter csoportok működtetése. Ez a második innovatív terv.

Elsőként körüljárjuk az identitás, illetve a családi identitás fogalmát. „Az önazonosság individuumra vonatkozó fogalma alkotja az identitás szó eredeti jelentését. Az identitás mai társadalomtudományi fogalmának úttörő kidolgozója, E. H. Erikson is ennek megfelelő definíciót adott. Az identitás: a személyes azonosság és folyamatosság szubjektív érzésének megléte, amely egy közös világkép azonosságában és folyamatosságában való hittel párosul. Az utóbbi kitétel burkoltan már jelzi, hogy a szubjektív állandóság a közösségben való egyéni állandóság állapota vagy inkább folyamata is egyúttal, hiszen "az »ego« nem külön sziget". Ezért Erikson „szociális" identitásról is beszél, jóllehet ő maga nem érdeklődött a kérdés ezen oldala iránt. A szociális identitás esetében nem az egyéni öntudat társadalmi eredete és társas kondicionáltsága, hanem a társadalmi csoportok szupra-individuális azonosságtudata került a tudományos érdeklődés homlokterébe, amely a kollektívumok egészként tekintett identitását jelenti. Ilyen kollektív azonosságtudat, egyebek közt, a nemzeti, a nemi, a faji vagy az osztály és rendi identitás" – de témánk szempontjából kiemelten a családi identitás fontos.

A családtörténetnek nélkülözhetetlen szerepe van a familiáris identitás alakulásában. A családi gyökerek felfedezése és ápolása, a családi legendárium gondozása, továbbadása szétszakíthatatlan szálakat építhet ki a családtagok között. Ha ezt a családi önérzet, a családi teljesítményekre való büszkeség is átszínezi, akkor még erősebb lehet a familiáris identitás.

Maga a família szó is hordoz valami többletjelentést a családdal szemben. Ma a család többnyire csak a két (vagy egy) szülőt és a gyereket/gyerekeket jelent. A famíliába viszont már benne vannak a nagyszülők, esetleg már rég nem élő dédszülők, a hozzájuk fűződő emlékek, sőt néha az oldalági rokonság is (itt akár nemzetségről, családfáról is beszélhetünk).

Az erős identitás és a lelki egészség összefüggése szerintem evidencia: ez mind a személy lelki egészségének összefüggésében igaz, mind pedig a kis közösségek lelki egészségének vonatkozásában. Ugyanakkor nem állítom, hogy erős lokális és familiáris identitás nélkül nem lehet valaki lelkileg egészséges. És az ellenkezőjét sem állítom, nevezetesen azt, hogy aki földhözragadtan, röghöz kötötten ragaszkodik szülőhelyéhez, lakóhelyéhez, vagy aki sok gyerekkel s több generációs nagycsaláddal egy portán él együtt, az föltétlenül egészséges lelkileg, s nem lehetnek akár súlyos lelki sérülései, torzulásai. Határozottan állítom azonban, hogy akinél egyik vagy másik identitáselem gyenge, esetleg mindkettő hiányzik, azoknak sokkal kisebb az esélyük a fenntartható lelki egészségre. Azt is állítom, hogy (akik nem kötődnek egy helyhez, tájhoz, régióhoz), nem köteleződnek el egy családhoz, vagyis ebből a szempontból gyenge, bizonytalan az identitásuk, azoknak sokkal több energiába kerül megőrizni saját lelki egészségüket. A szülők, nagyszülők a familiáris identitást erősíthetik, különösen a családtörténet, a családi legendárium átadásával, a családi emlékek gondos őrzésével, átörökítésével. A lokális és familiáris identitás az identitáselemek közül a leginkább kézzelfoghatók, a leginkább reálisan megragadhatók, szemben például a nemzettel, ami inkább szimbolikus, virtuális, a gyerek számára nehezebben megragadható. Ugyanis a helyi és a családi identitás legfőbb jellemzője a közelség, a személyközeliség, s éppen ez adja a fontosságát.

Családok találkozása – családi encounter

Pszichológiai szempontból nagyon jelentősnek tartom minden család számára a más családokkal való mélyebb találkozást. Miközben a család maga is a tagjai találkozásának színtere, ugyanakkor mint egységnek, mint közösségnek neki is szüksége van mélyebb találkozásokra. Ezek a közösségek közötti találkozások segítik elő leginkább a családok magukra találását. A velük való bizalmas kommunikációban kapott visszajelzések reálisabb családi önismerethez juttatják őket, felismerhetik egyedi és megismételhetetlen értékeiket, s átélhetik családjuk méltóságát. Megérthetik azt, hogy mint családi közösség, fontosak mások számára, így fogadják el őket feltétel nélkül. Megnyilvánuló belső egységük biztonságos támpontot jelent környezetük számára.

Kimondhatjuk, hogy az egymással való mély találkozásokat átélő családoknak nagyobb esélyük van arra, hogy lelkileg egészségesek legyenek, s hogy mint család magukra találjanak. Sajnálatos helyzet, hogy ezekre a családok közötti találkozásokra jelenleg nagyon kevés a tér és a lehetőség.

Az encounter csoportok

Az encounter csoportot másként találkozási csoportnak is nevezhetjük. Az angol szó jelentése kettős: mélyebb találkozást és ütközést is jelent. A csoport tagjai személyként találkoznak egymással, felszabadult, bizalmi légkörben, a mindennapi életben megszokott álarcok, védő-páncélok nélkül. Kölcsönösen megérintik egymás személyiségének mélyebb rétegeit, ráhangolódnak egymás érzéseire, őszinte visszajelzéseket adnak egymásnak és kapnak egymástól. Így egymásra találhatnak, s ezen keresztül magukra találhatnak.

Az encounter mentálhigiénés célja a kapcsolatok fejlesztésén túl az, hogy megszűnjön vagy csökkenjen a résztvevők elidegenedettsége, hogy közelebb kerüljenek igazi önmagukhoz, hogy a csoporttársaktól és a facilitátortól való feltétel nélküli elfogadottságuk átélésén keresztül eljussanak önmaguk pozitív elfogadásához. Az önleértékelés vagy túlértékelés helyett elérhetik a reális önértékelést, önbecsülést, ami a pozitív értelemben vett lelki egészségnek egyik alappillére.

Az encounter csoportmunka módszere a nem tematikus szabad beszélgetés (szabad interakció), amelyet a csoportvezető nondirektív módon mozdít elő, ezért facilitátornak is nevezzük. Megkönnyíti a csoporttagok megnyilvánulását, maga is ad visszajelzéseket, kíséri a csoportfolyamatot, s ügyel a közösen elfogadott keretek betartására.

Téma lehet bármi, amit a csoporttagok behoznak, akár a munkájukkal, akár a magánéletükkel kapcsolatban. A csoportmunka hatására gyarapodhat önismeretük is, javulhat kapcsolatteremtő képességük, mélyülhet empátiájuk, s fejlődhet a társakra való figyelési képességük.

Az encounter csoport optimális létszáma 12 fő körül van. Megengedhető ennél nagyobb létszám is, de ott már megfontolandó két csoportvezető (facilitátor) alkalmazása.

Egy megvalósult családi encounter program

Tervezett programunk innovatív jellegét az adja, hogy az egyre szélesebb körben terjedő „klasszikus” encounter csoportokat, amely személyek (egyének) találkozása, adaptáljuk a családokra, vagyis a kisközösségek találkozására. A családi encountert 3 évvel ezelőtt már kipróbáltam pilot program formájában egy Budapest közeli kis városban.

Ez a program az ép, „normálisan” működő családok felé fordult, mivel a konszolidáltnak tűnő családoknak is szükségük van támogatásra, belső erőforrásaik feltöltésére, megújítására.

Ehhez a találkozást, a mélyebb találkozás előmozdítását tartottam a legalkalmasabb formának. A fő célt két részcélra bontottam, mivel a találkozás többféle értelemben is megtörténhet.

Az egyik részcél az volt, hogy családon belül találkozzanak egymással a családtagok. Arra törekedtem, hogy ez olyan belső találkozás legyen, amelyben igazán egymásra találnak, s ezen keresztül önmagukra is találhatnak az egyes személyek. Tehát sajátos önismereti funkciója is volt ennek a belső találkozásnak.

A másik részcélként azt tűztem ki, hogy komplett kisközösségként találkozzanak egymással a különböző családok, nyíljanak meg egymás felé, osszák meg egymással családi életük élményeit, tapasztalatait, örömeit és nehézségeit. Jöjjön létre párbeszéd az egyes családok azonos generációkhoz és nemekhez tartozó tagjai között. Értsenek szót egymással a különböző családokhoz tartozó szülők, illetve gyerekek, feleségek és férjek. Őszinte figyelemmel forduljanak egymás felé, fogadják el egymást (olyannak, amilyenek) tisztelettel, nagyrabecsüléssel és szeretettel. Feltevésem szerint saját önmeghatározásukat is megkönnyíti, ha magukat más családokhoz viszonyítják, velük összehasonlítják.

Távlati célként azt határoztam meg, hogy a találkozó családokból kis „család-csokor" jöjjön létre, akik tartós kapcsolatban maradnak egymással, s a rendszeres találkozásokon túl kölcsönösen segítik egymást. Így mintát szolgáltathatnának a nehezebb helyzetben lévő családoknak, esetleg azok mentorálásából is részt vállalhatnának. Ez azonban pilot programunk szűk keretei közé még nem fért bele.

Olyan ép, teljes családokat választottunk ki, amelyek nem voltak aktuális krízishelyzetben, és együtt éltek. A családok gyerekei is részt vehettek a találkozási alkalmakon. A kisebb (10 év alatti) gyerekek is jelen lehettek a szomszédos teremben, szakszerű felügyelet és foglalkoztatás, játék mellett. A közös étkezéseken velük is együtt voltunk. A tízes éveik elején lévő gyerekek ugyan nem mindenben tudtak egyenrangúan részt venni, de mégis sokat jelentett nekik, hogy a szülőkkel együtt figyelmet és lehetőséget kaptak, s ez nagyon jót tett az önértékelésüknek.

Saját megítélésem szerint és a résztvevő családoktól kapott visszajelzések szerint is bevált a kezdeményezés. Egyhangúan úgy nyilatkoztak, hogy érdemes volt részt venni a két hétvége találkozóin. Többen az önismereti elemekből profitáltak a legtöbbet: ki a személyes önismeretében gyarapodott, ki a család belső önismeretében jutott új felismerésekre és belátásokra. A családok közötti kapcsolat, mélyebb találkozás szintén többeknek jelentett katartikus élményt. A generációk közötti kommunikációt is a találkozás hozadékaként értékelték.

A facilitátor, animátor szakember közreműködését, aktív részvételét nélkülözhetetlennek tartották. Nélküle össze sem jönne a családi találkozó, s a levezetéséhez is szükség van rá. Igaz, hogy vannak spontán családi összejövetelek, de azok teljesen más jellegűek, másféle igényt elégítenek ki. S ezekhez képest jelentősnek tartották azt az „újdonságot", hogy a gyerekeikkel együtt vettek részt a találkozón.

Abban is egyetértés alakult ki, hogy az ilyen találkozókat lehetőleg semleges térben kell megszervezni. A családok otthonai többnyire nem alkalmasak erre, másrészt olyan megterhelést jelentenének a befogadó családnak, amit nem lehet elvárni tőlük. Ez megerősíti azt a törekvést is, hogy a településeken egyre több ilyen közösségi tér létesüljön és álljon rendelkezésre a családi és egyéb közösségi mentálhigiénés programokra (ingyen!).

A program befejezése után szerveződött utótalálkozók és értékelések megerősítették azt a véleményemet, hogy az encounter programot ki kell terjeszteni a családokra is – a családokra, mint egységes kis közösségekre. Ez nemcsak a családtagok lelki egészségét szolgálja, hanem megerősíti a családot is, különösen az identitását és a belső kohézióját. Ha a családtagok

magukra találnak, akkor könnyebben egymásra is találnak. S ha családok egymásra találnak, akkor az egyes családok is biztosabban találnak magukra.

Beigazolódott, hogy felkelthető az igény a családokban az ilyen találkozókra, s időt is hajlandók áldozni azokra. Kiderült, hogy megfelelő légkörben megmutatkozik az érdeklődésük egymás iránt, s nem nehéz elérni azt sem, hogy együttműködjenek, segítsék egymást.

Családi körök hálózata

Bár a pilot programot nem tudtuk kiterjeszteni, úgy látom, hogy nagyobb számban kellene támogatni önszerveződő családi körök létrejöttét, amelyekben a kapcsolódó családok minden tagja – de legalább a szülők és gyerekek – egyaránt részt vesznek. Ezek a családi körök képezhetik a családok egymással való találkozásának elsődleges kereteit. A családi körökből hálózatot lehet képezni: családi füzéreket, szélesebb családi láncokat. Ezt a kört, kis közösséget nevezhetnénk család-csokornak. 3–5 család alkothatna egy csokrot. A család-csokrok rendszeresen összejöhetnének, s nyílt, őszinte, egymásra figyelő beszélgetésekben egyre jobban megismernék egymást, miközben magukat is megismernék, a problémáik megoldásában esetleg mintát vagy konkrét segítséget is nyújtanának egymásnak. Tehát úgy működnének, mint a már évtizedek óta bevált önsegítő, kölcsönös segítő csoportok, de a fő témájuk a saját családi életük lenne.

Az optimálisan működő családokból ki lehet emelni az arra vállalkozókat, hogy modellként szolgáljanak más családok számára, bemutatva a családon belüli és a családok közötti kommunikáció olyan formáit, eszközeit, amelyek – amellett, hogy segítik a mélyebb találkozást – az elkerülhetetlen konfliktusokat is kezelhetővé teszik. Tanúságot tudnak tenni arról, hogy az egészséges család nem statikus, nem az idilli béke szigete, hanem kisebb-nagyobb ütközések drámai feszültségében éli mindennapjait, s az egymás iránti szeretet, elfogadás éppen ebben a feszültségben edződik valódivá.

A program erőforrásai

A Családi Encounter programnak is meg kell teremteni a személyi, dologi és pénzügyi erőforrásait, és ki kell dolgozni csoportok szervezési kereteit. Ilyen enconunter csoportot az vezethet (facilitálhat), aki diplomával, legalább 10 éves csoportvezetői gyakorlattal, valamint a Magyar Mentálhigiénés Szövetség vagy a mentálhigiénével rokon más szakmai testület ajánlásával rendelkezik. A facilitátornak vállalnia kell egy előzetes felkészítő konferencián való részvételt, valamint a saját szupervízió igénybevételét. A pénzügyi és dologi (helyszín) erőforrások ugyanúgy alakulhatnak, mint ahogy a Szülők Szupervíziója programnál jeleztem.

Összefoglalás

Az innovatív programjaink eredményeként a szülői mesterségre felkészült, a szülői hivatás-szerepben megszilárdult apák és anyák, ők és gyermekeik, mint magukra talált, egészséges lelkületű családok boldogabbak lehetnek, mint az átlagos családok. Az egymással mélyebb találkozást átélő családokban nagyobb az esély arra, hogy az egyes családtagok is lelkileg egészségesen fejlődjenek, magukra találjanak – s megfordítva is igaz, egészséges lelkű tagok alkotják a boldog családokat. A boldogabb társadalom csakis lelkileg egészséges, magára talált, erős identitású, boldog családokból szövődhet össze. Vagyis a családi közösség, annak lelki egészsége, boldogsága a tengelye a demográfiai problémáink megoldásának, valamint a családi élet válsága kezelésének.

Irodalomjegyzék

A szupervízió és a coaching európai fogalomtára (MSZCT, 2015)

Nemes Éva: Összefoglaló a szupervízióról, kézirat, 2016.

Nemes Éva: Reflexió a segítői munkában és a szupervízióban, 2015. http://norveg.vedonoi.antsz.hu/Tartalmak/Szupervizios_projektelem/Cikkek_es_aktualitasok_a_szupervizio_temakorebol/dr._Nemes_Eva_Reflexio_a_segitoi_munkaban_es_a_szupervizioban

Szivák Judit: A reflektív gondolkodás fejlesztése, 2010. http://tehetseg.hu/sites/default/files/04_kotet_net.pdf

Hunya Márta: Reflektív pedagógus – reflektív gyakorlat, 2014. http://ofi.hu/publikacio/reflektiv-pedagogus-reflektiv-gyakorlat

Elblinger Csaba: A családi rituálék szerepe a családi identitás konstrukcióban, 2013. http://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/15183/elblinger-csaba-phd-2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gyáni Gábor: Identitás, emlékezés, lokalitás, 2000, 2008.