

BIZALMASAN

SZERKESZTI: LÉVAY GIZELLA, SZABÓ CSILLA ■ 2004. MÁJUS 20.

CSALÁDTERÁPIÁVAL ORVOSOLHATÓK AZ OTTHONI KONFLIKTUSOK

Házi feladatok az együttéléshez

Az emberek felgyorsult élettempója, a munkanélküliség, az EU-csatlakozással kiszélesedő munka- és élettér, illetve az ezekhez kapcsolódó problémák mind-mind jelentős kihívást jelentenek a magyar családok számára. A szegedi Remény Háza azonban segítséget nyújt a társadalom „alapsejtjét” érintő konfliktusok megoldásában, hogy megmaradjon a társas lénynek is nevezett ember legfontosabb támasza: a család.

A családterápia összefoglaló kifejezés, ami számos tudományág és lelki egészséget óvó terápiás irányzat eredményeit és módszereit hasznosítja annak érdekében, hogy az életünkben kulcsszerepet betöltő család harmóniája megmaradjon, vagy újra elérhető legyen. A viselkedési problémák, konfliktusok mindig egy szociális térben jelennek meg, kapcsolatokban válnak láthatóvá: mindezek legfontosabb, legegyszerűbb helyszíne pedig a család. A terápia a családdal mint egységgel, rendszerrel foglalkozik, ami több mint tagjainak egyszerű összessége – így maga a család a „paciens”.

Családi házi feladat

Mint Szász Balázs, a családokkal több éve foglalkozó Remény Házának intézményvezetője elmondta, munkatársaival egyszerre mintegy harminc-negyven „alapsejt” gondjait igyekeznek orvosolni, noha többre is lenne igény. Sokszor fordulnak hozzájuk azzal, hogy a gyerek rosszul tanul, csavarog, aminek gyakran a nyugtalanító családi háttér a magyarázata. Mások az elhidegülés, szerelmi háromszög vagy a csa-



Kiegyensúlyozott családi légkörben a baba álma is nyugodt

ILLUSZTRÁCIÓ: SCHMIDT ANDREA

ládán belüli erőszak a megkeresés oka. A terápia során az első feladat, hogy a család kitűzze a minden tag számára elfogadható célt, amiben komoly kompromisszumokra is szükség lehet. Ezután a terapeuták segítségével feltárják a problémát, amit kezelni kell a harmonikusabb együttélés érdekében. A családok általában két-három hetenként – akut probléma esetén akár hetente – találkoznak a konzulensükkel, közreműködésével pedig megfogalmazzák azokat a megoldásokat, amiket házi feladatként megpróbálnak otthon beépíteni az életükbe. Egy-egy terápiás folyamat legalább hat-nyolc ilyen találkozást kíván, ez a

szám azonban családonként és terápiás műhelyenként eltérhet.

Szerepek és az EU

Az intézmény vezetője rámutatott arra is, hogy a családi problémák gyakran abból adódnak, mi történik a hozzájuk fordulóval a munka világában – ugyanis a két szféra szorosan összefonódik. Vagyis hiába foglalkoznak a segítségkérők lelkével, ha azoknak nincs munkájuk, és így újragenerálódnak a gondjaik, konfliktusaik. Ezért hozták létre saját munkaközvetítő szolgáltatásukat, amelynek keretében nemcsak állásokat kínálnak, hanem az elnyerésük-

höz szükséges módszereket is oktatják, miközben empátiával bánnak ügyfeleikkel. Szász Balázs hangsúlyozta, a munkanélküliség problémája igen gyakran párkapcsolati vonatkozásban jelenik meg, mivel manapság sokszor nem tartható fenn az a hagyományos családmódel, amelyikben a férfi az eltartó, a nő pedig a gyerekekkel foglalkozik. E modell áttérővé válása – a férfiak munkahely-elvesztése vagy a nők szülés utáni munkába állása – pedig szerepkonfliktust okozhat. Ugyanígy kihívást jelent a magyar családokra nézve az uniós csatlakozás is, hiszen a munkaerőpiac kitágulása nagyfokú mobilitást vár el a

munkavállalótól: egy olyan ország polgárától, ahol a család legbiztosabb bázisának a saját ingatlan számít. E szemlélet átalakításában is segíteni kell a családokat, hogy a külföldi munkavállalást ne katasztrófaként éljék meg, hanem a pozitívumait is meglássák.

Könnyen és nehezen élhető házasságok

Az intézményvezető véleménye szerint a válások számának folyamatos emelkedése azzal magyarázható, hogy a fiatalok sokszor felszínesen választanak partnert, döntésük nem megalapozott, felelőtlen, így kiugrásuk a kapcsolatból is hasonló.

– Nincs jó vagy rossz házasság, csak könnyen és nehezen élhető, és a választásunk dönti el, hogy olyannal élünk-e együtt, akivel kevesebb energia kell ehhez, vagy olyannal, akivel több – fogalmazott a családkonzulens. Ugyanakkor egyetértett azzal is, van, ahol valóban csak a válás jelent megoldást.

A vezető végül elmondta: a terápia hatékonysága természetesen attól is függ, hogy a problémafeltárás és a közös célok megfogalmazása után is eljön-e az ülésekre a család, mivel ezek után kiderülhet, hogy valójában nem is akarnak a gondon változtatni. – Minden probléma, nehézség mögött ott van a család bölcsessége, amit használhat az igazi konfliktus elfedésére, elodázására, és a feltárására is – tette hozzá magyarázatként az ilyen esetekre. A családterápia viszont esélyt és bátorítást adhat egy nehéz korszakát élő családnak a problémákkal való szembenézéshez, okainak megértéséhez és az erőforrások felkutatásához azért, hogy konfliktusainkat ne kelljen egyik kapcsolatból a másikba vonszolni.

TOMBÁCS RÓBERT

NAPI MELLÉKLETEK

Péntek DÉLMADÁR

Szombat SZIESZTA

Hétfő A DÉL SPORTJA

Kedd A PÉNZ BESZÉL, GYÓGY-ÍR

Szerda LÉGYOTT

WWW.DELMAGYAR.HU

Szexis nő – biciklin

A magukat edzésben tartó, rendszeresen mozgó, fitt hölgyek szexuális aktivitása és megelégedettsége nagyobb a lustakénál, állapították meg már régebben a szakemberek. Egy amerikai szexológus viszont legújabb vizsgálataival arra a következtetésre jutott, hogy az igazi vágyfokozó a nőknek a biciklizés.

Jó ideje kutatják, mi minden lehet serkenteni a szexuális vágyat, aktívabbá tenni a nőket a partnerkapcsolatban. A „szemérmes téma” vizsgálatának eredményeiről, a javallott módszerekről mostanság nemcsak tudományos konferenciákon esik szó. „Közinformáció” lett például nemrégiben annak az amerikai szexológusnak a kutatása, aki a kerekpárolás és a vágy viszonyát elemezte.

Kísérletében 25-45 év közötti hölgyek vettek részt két hónapig. A csoport egyik fele naponta tekert a bringával mintegy húsz kilométert, s azt vették észre, hogy a másik csoporthoz képest (akik nem kerekkeztek csak beszéltek ez idő alatti szeretkezéseikről) a kerekpároló nők jobban kívánták a szexet. Ennek következtében elégedettebbek lettek önmagukkal, magabiztosabbakká váltak, és nagyon sokat javult a párkapcsolatuk, házasságuk. A kísérletvezető szerint a biciklizésnek sokak számára lehet fontos szerepe a szexben, leginkább a negyvenes korosztálynak ajánlja. Hogy a „garantált vágykeltéshez” a kicsit soknak tűnő napi húsz kilométeres pedálozás kell-e, vagy kevesebb is elég, azt egyénileg ki lehet kísérletezni. Akinek pedig nem megy a speciális bringás edzés, az bátran próbálkozzon másféle, rendszeres testmozgással – más szakemberek ugyanis azt tartják, hogy a torna, az aerobik, a laza futás, a gyaloglás, a tenisz, az úszás ugyancsak jótékony hatású.

SZ. M.

A világ – diaképeken

A most is irigylésre méltó energiával és lelkesedéssel bíró, 84 éves Gimesiné dr. Dudás Irén életében először 1962-ben, 43 évesen utazhatott külföldre. Akkorra már a turisztikát hobiból úzó jogász, egyetemi főelőadó idegenvezetőként bejárta egész Magyarországot, szenvedélyesen kalauzolta az ország természeti szépségeivel és neves városaival ismerkedőket. Szerette továbbadni a tudását. Külföldi barangolásai során férjével együtt bejárták szinte egész Európát, eljutottak Brazíliába és Argentínába. Ott is megcsodálták az Amazonas vidékét, repülővel utaztak az őserdők felett, ahol a bozótok, a mocsarak és a fény felé törő,

összefonódott liánok félelmetes képe máig elevenen él az emlékeiben. Mint ahogy az öslény-múzeum vagy a Butantan Kígyóintézetben látott kígyóshow-k.

– Férjemmel együtt a jövedelmünk nem volt kimagasló, utazásainkat minél olcsóbban próbáltuk megszervezni, autónk sem volt soha – teszi hozzá Gimesiné. Mint meséli, egy kiskertet adtak el azért, hogy eljussanak Dél-Amerikába. Nem sajnálták, hiszen a látottak minden áldozatot megérttek. És ebben az élményben a technika és a világjáró asszony lelkesedése folytán sokan osztoztak, hiszen 1982 óta nagy sikerrel Szegeden és környé-



Gimesiné dr. Dudás Irén diaképekkel mesél FOTÓ: KARNOK CSABA

kén diafilmmvetítés keretében ismertetőket tart. A következő jubileumi alkalom lesz, hiszen a háromszázadik előadását tartja a Közéleti Kávéház kere-

tében május 22-én, szombaton ötkor Világutazás másfél órában címmel a szegedi Móra Ferenc Múzeumban.

L. G.

BALTEX
BURKOLÓLAP SZAKÜZLETSTOCK
HOUSEAKCIÓ
6 NAPIG!A Stock House Budapest
Szegeden is!Olasz és spanyol gyárak minőségi
csempéi, padlólapok30-40-50-60%-os
árengedménnyel

NYITVA TARTÁS

Péntek-szombat-vasárnap-hétfő-kedd-szerda
7-18 8-17 8-13 7-18 7-18 7-18SZEGED, KÁLVÁRIA SGT. 104.
T.: 62/444-508

E-mail: szeged@baltex.hu