

Kiedy warto skorzystać z terapii rodzinnej?

Rodzina jest podstawową jednostką społeczną, w której funkcjonujemy. Dlatego tak ważne jest, abyśmy w bliskich mogli znaleźć oparcie oraz zrozumienie. Zdrowe relacje rodzinne mają duży wpływ na to w jaki sposób w późniejszych etapach życia sami budujemy związki, a także na to jak traktujemy partnera i swoje dziecko.

Rodzina to system, w którym funkcjonuje równolegle wiele wzajemnych połączeń – ktoś z kimś jest bliżej, ktoś dalej, a ktoś do kogoś ma żal.

W relacjach rodzinnych istnieje mnóstwo wzajemnych uczuć, doświadczeń, spraw. Czasem zdarza się, że kłopoty dziecka wynikają bezpośrednio z tego, co dzieje się w domu – ono samo nie ma na to wpływu, nie może poradzić sobie z uczuciami, które serwuje mu najbliższe otoczenie. Skierowanie go do indywidualnej terapii z pewnością ułatwi doznanie ulgi. Takie dziecko poczuje się mniej samotne, pewnie z czasem zacznie funkcjonować lepiej, ale czy system rodzinny, który funkcjonuje źle pozwoli na długotrwałą poprawę?

Jeśli istnieją przesłanki, że to rodzina może wesprzeć dziecko w radzeniu sobie z trudnościami lub sama jako grupa ma kłopot warto zastanowić się nad terapią rodzinną.

Terapia rodzin jest taką formą terapii, w której udział bierze najczęściej cała rodzina. Wynika to z założenia, iż rodzina tworzy pewien system, w którym poszczególni członkowie pozostają ze sobą we wzajemnych relacjach i wzajemnie na siebie oddziałują. Problemy jednego z domowników (dziecka, nastolatka) wpływają na cały system rodzinny, ale i system rodzinny wpływa na powstawanie lub utrzymywanie się zaburzenia. Dlatego przy rozwiązywaniu trudności bardzo ważnymi „sojusznikami” i „ekspertami” stają się członkowie rodziny.

Powodem zgłoszenia się na psychoterapię rodzinną mogą być konkretne sytuacje, które przyczyniły się do powstania kryzysu rodzinnego. Przykładem takiej sytuacji jest poważna choroba któregoś z członków rodziny, zmiana warunków życiowych lub jasno zdefiniowany konflikt. Czasem źródło problemów rodzinnych trudno jest wykryć, szczególnie gdy mamy do czynienia jedynie z objawami, np. częstymi kłótniami, problemami wychowawczymi, niechęcią do rozmowy, współpracy czy ignorowaniem swojej roli w gospodarstwie domowym.

Inne okoliczności będące podstawą do psychoterapii rodzinnej to

- Kiedy odczuwamy, że problemy jednego z członków rodziny silnie wpływają na relacje z pozostałymi (zewnątrzne i wewnętrzne kłopoty jednej osoby powodują, że w domu panuje napięcie, łatwo o wybuchy kłótni lub panuje przygnębienie i nikt ze sobą nie rozmawia o tym, co się dzieje).
- Kiedy odczuwamy, że relacje w rodzinie przyczyniają się do problemów jednego z jej członków bądź je nasilają (np. kiedy pojawiają się konflikty między rodzicami, że dziecko jest przygnębiane, izoluje się od rówieśników, ucieka z domu, wagaruje lub opuszcza się w nauce).
- Kiedy poszczególne osoby w rodzinie doświadczają trudności we wzajemnych kontaktach (np. wybuchają konflikty o sprawy ważne i mniej ważne, nie można wspólnie podjąć decyzji, trudno jest wzajemnie zrozumieć swoje aktualne potrzeby i preferencje i w związku z tym pojawia się poczucie obcości, niezrozumienia lub braku zainteresowania).

- Kiedy rodzina przeżywa jakiś kryzys życiowy (np. śmierć lub ciężką chorobę kogoś bliskiego, rozwód, utratę pracy itp.) i nie radzi sobie ze skutkami zachodzących zmian.
- Kiedy rodziców niepokoi zachowanie ich dziecka (np. dziecko zaczyna zachowywać się „dziwnie”, inaczej niż do tej pory, lub zaczyna się moczyć, przestaje jeść, je raz nadmiernie, a kiedy indziej wcale).
- Kiedy rodzice przeżywają trudności wychowawcze (np. dziecko jest wybuchowe, w szkole nauczyciele skarżą się na złe zachowanie).
- Kiedy rodzice mają poczucie, że tracą kontakt ze swoim dzieckiem lub że ten kontakt jest niezadowolający i chcieliby to zmienić.

Terapia rodzinna polega na odnalezieniu źródła kryzysu oraz sposobów na jego pokonanie. Terapia obejmuje cykl spotkań, w których uczestniczą rodzice oraz dzieci, rozmawiając z terapeutą o trudnościach we wzajemnych relacjach. W trakcie trwania sesji członkowie rodziny wypracowują wraz z terapeutą skuteczne metody komunikacji, pozwalające nie tylko zwalczyć aktualne problemy, ale również zapobiec pojawianiu się kolejnych w przyszłości. W toku terapii rodzinnej jej uczestnicy dowiadują się, jak pozostali postrzegają problem rodziny, oraz razem z terapeutą zastanawiają się, jak ich własne zachowanie wpływa na innych. Dowiadują się więcej o rolach, jakie poszczególne osoby pełnią w rodzinie i jakie mechanizmy powodują powstawanie i utrzymywanie się konfliktów. Uczą się te role i mechanizmy modyfikować oraz być dla siebie wzajemnie wsparciem. To właśnie dzięki temu w rodzinie dochodzi do pożądanej zmiany.

Skutki terapii rodzinnej nie zawsze są obserwowane w czasie trwania spotkań z terapeutą. Często są one odnotowywane dopiero po zakończeniu terapii. Jednym z najważniejszych rezultatów terapii powinno być zażegnanie problemu, z którym rodzina zgłosiła się na terapię. Zazwyczaj z każdym spotkaniem członkowie rodziny zaczynają się coraz lepiej rozumieć oraz zaczynają zwracać uwagę, na to, co mówią bliscy i w jaki sposób odbierają istniejący konflikt.

Ważnym efektów terapii rodzinnej jest również zwiększenie kompetencji wychowawczych rodziców i polepszenie komunikacji między nimi a ich dziećmi.

Literatura:

Terapia systemowa rodziny - Bogdan de Barbaro

Terapia rodzin - Irena Namysłowska

I jak tu się dogadać - Bogdan de Barbaro

WWW.epedagogika.pl

WWW.protier.pl

WWW.medonet.pl

WWW.terapiatuli.pl

Opracowała: mgr Joanna Woźniak - psycholog