

Породична психотерапија



*“Рођени смо у породици
и наша породица је рођена у нама.
Нема повратка. Нема замене.” (Елизабет Берг)*

1. Шта је породична психотерапија?

Породична психотерапија је врста психотерапије која је усмерена на побољшање функционисања појединца, породице и породичних односа. Појединац се посматра и као индивидуа и као део породичног система, који међусобно утичу један на други. Питање зашто је проблем настао, замењује се истраживањем како је настао, како се одржава, компликује и траје у конкретном породичном систему.

2. Зашто је породична психотерапија важна и који су њени циљеви?

Породицу бисмо могли посматрати као групу људи који су међусобно повезани на различите начине. Она својим члановима може представљати оазу сигурности, подршке и љубави, али и извор неизмерне туге, незадовољства и бола.

Свако од нас је члан породице. Рађамо се, растемо, живимо и старимо као део породице којој је неопходан низ прилагођавања како би успешно одговорила на бројне промене и кризе у које улази. Неке од тих криза су очекиване, нпр. венчање, рођење детета, полазак детета у школу... док су друге неочекиване и често изненадне, као нпр. болест, прерана смрт, губитак посла, развод... Свака промена захтева ново прилагођавање и пред породицу поставља нове задатке, а њој некада може бити веома тешко да на њих адекватно одговори. То су тренуци у којима долази до повећања незадовољства и појаве проблема у комуникацији, честих свађа и удаљавања, проблема у понашању одраслих или деце, појаве или погоршања психијатријских болести...

Породична терапија помаже члановима породице да на сигуран начин истраже и изразе своје мисли и осећања, да разумеју искуства, ставове и погледе на свет других чланова породице, да препознају и уваже сопствене и потребе других и да заједно раде на постизању жељене промене. Током терапије уче како да квалитетније комуницирају, ефикасније решавају проблеме и превладавају кризе, што води ка већем степену блискости, разумевања и подршке.

3. Кома је намењена породична психотерапија?

Породична терапија може бити од користи свима који желе да унапреде сопствено функционисање, а истраживања показују да даје одличне резултате у раду са следећим темама:

- прилагођавање на развојне, очекиване, промене у функционисању породице (улазак у брак, рођење детета, полазак детета у вртић и школу, адолесценција, одлазак деце из породице, старење)
- родитељство
- развод
- брачни и породични конфликти
- губитак и туговање
- социјална адаптација
- анксиозна и депресивна стања
- пост-порођајна депресија
- стерилитет
- поремећаји исхране (анорексија, булимија)
- болести зависности (алкохолизам, наркоманија)
- трауматска искуства и искуства насиља
- емоционална проблеми деце и адолесцената
- поремећаји понашања
- индивидуални и професионални стрес

Такође, на породичну терапију се могу јавити појединци, парови и породице који желе боље да истраже и разумеју како је њихова породична историја повезана са дешавањима у

њиховој новој породици, да граде блискије односе са више позитивне размене и задовољства, као и да отворе неке тешке теме у сигурном, прихватајућем и подржавајућем окружењу.

4. Како породична психотерапија изгледа?

Породичну психотерапију спроводи породични саветник или психотерапеут и она може бити реализована са појединцем, само са неким или са свим члановима породице. Основна идеја је да промена у једном делу породице, нужно подстиче промену на нивоу целе породице. Сеансе се обично одржавају једном недељно у трајању од сат времена. Укупан број потребних сеанси зависи од конкретног случаја. Неким породицама је довољно свега неколико сеанси како би успешно пронашле решења за тешкоће које их доводе на терапију, док је у случају сложенијих проблема, породицама потребно више времена да заједничким снагама креирају ново, унапређено, функционисање.

„Имати где отићи је дом. Имати кога волети је породица.

Имати оба је благослов.“ (Дона Хејс)



Нина Нађалин,
психолог и породични психотерапеут