A családterápiáról

A családterápiáról

- Rövid történet
- Elméleti háttér
- A módszer jellemzői
- Ülések gyakorisága, ülésszám
- A családterápia alkalmazása, indikációi
- Ellenjavallatok
- Eszközszükséglet

A családterápiáról

Rövid történet

A családterápia az 50-es években született az USA-ban a rendszerelmélet és kibernetika bázisán. Kialakulásában és elterjedésében szerepet játszottak a fentiek mellett a pszichoanalízis, a csoportterápia és a kommunikációelmélet kutatási eredményei. A XX. század második felében széles körben elterjedt Európában és a világ minden részén. A kapcsolati tényezők figyelembe vétele és rendszerszemléletű gondolkodás paradigmaváltást képviselt az egyéni, intrapszichés megközelítéshez képest.

Magyarországon a Magyar Pszichiátriai Társaság Családterápiás Munkacsoportjának szakmai utódaként 1989-ben alakult meg a **Magyar Családterápiás Egyesület**, amely a hazai képzés, továbbképzés és családterápiás tevékenység koordinálója, jelentős külföldi társszervezetek partnere (EFTA, IFTA).

Elméleti háttér

A rendszerszemléletű megközelítés a családot tekinti a problémák keletkezésének és a terápiás beavatkozás egységének. A terápia fókuszában a **család**, annak **alrendszerei** illetve az **egyén** szignifikáns **családi kapcsolatai** állnak. A családi kapcsolatokban interakció, kommunikáció révén igyekszik változást létrehozni az élmények átélésének és feldolgozásának módjában, valamint a magatartásban. A családterápiában a tünet illetve a tünethordozó a család egészének metaforikus módon megnyilvánuló zavarát, diszfunkcióját képviseli.

A terápiás iskolák irányultságától függően a család kommunikációs, strukturális, szociokulturális, történeti, érzelmi, etikai rendszerként való koncipiálása jellemzi a terápiás gyakorlatot. A családterápia történetében megjelenő számos irányzat az ezredfordulóra az **integrációs törekvésekkel** jellemezhető. A strukturális, stratégiás, problémaközpontú, megoldásközpontú, viselkedésterápiás irányzatok mellett a jelenlegi terápiás színtérben hangsúlyosan jelen vannak a tárgykapcsolati, intergenerációs valamint narratív irányzatok is.

A módszer jellemzői

A családterápia módszertanára jellemző a **terapeuta fokozott aktivitása** a terápiás folyamat kezelésében. Gyakran használnak különféle akciós technikákat (szoborépítés, pszichodráma, Gestalt technikák, levélírás, imagináció… stb.) és szimbolikus terápiás módszereket (rajzolás, gyurmázás stb.), és gyakran adnak a családnak otthoni feladatokat is. A családterápia eszköztára rendkívül gazdag, színes és sok szinten mozgatja meg a rendszerfolyamatokat. Különösen a posztmodern,

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2015.
Adatkezelési nyilatkozat | Kapcsolatfelvétel

narratív irányzatok hatására a család partnerként, saját problémájuk szakértőjeként való elfogadása a terápiás kapcsolat egyenrangúvá alakulását jelzi, a kontextuális terápia pedig a kapcsolatok etikai dimenzióját teszi hangsúlyossá. A hatalmi viszonyok helyett a kapcsolati igazságosság, a nemi-családi szerepek demokratikus felfogása, a reflektivitás kölcsönössége fontos erőforrásai és fejlődési potenciáljai napjaink családterápiáinak.

Ülések gyakorisága, ülésszám

Az ülések időtartama hosszabb, mint egy átlagos pszichoterápiás óra, mivel a terapeutáknak folyamatosan figyelemmel kell kísérniük az összes családtag interakcióit (többnyire másfél óra). Egy családterápiás folyamat általában **6-25 ülésben** zajlik a probléma természetétől függő gyakorissággal. Kezdetben hetenkénti, kéthetenkénti majd havonkénti gyakorisággal. Utánkövető ülés lehetséges 6-12 hónappal a folyamat lezárása után. Megfigyelhető az a tendencia, hogy a kezdetben népszerű stratégiás irányultságú rövidterápiákat manapság felváltják a hosszú távú, mélyebb emocionális átdolgozást is lehetővé tevő terápiás folyamatok. A folyamatszerű családterápia mellett elterjedőben vannak a gondozói munkába valamint a családsegítés folyamatába illesztett, időzített **családkonzultációk**, a családi **pszichoedukáció**, és a **szülőcsoportok** is.

A családterápia speciális hatótényezői:

- Integráció: számos pszichoterápiás technika, módszer és eljárás alkalmazhatósága.
- Nyilvánosság, átláthatóság, kölcsönös reflektivitás.
- Rendszerszemlélet: átfogó mintegy transzteoretikus modell, amely a problémamegoldás hatékonyságát kiterjeszti az egyéni nézőponton túlra, illetve a módszerek és technikák integrálhatóságát teszi lehetővé.
- Fejlődési perspektíva: az egyéni, párkapcsolati, családi életciklus fejlődés keretében az elakadásokkal jellemezhető problémamegoldás természetes eszköze.

- Szociokulturális kontextus: lehetővé teszi a családot körülvevő rendszerhatások felismerését és kezelését is.

A családterápia alkalmazása, indikációi

Lehet **önálló** terápiás módszer vagy **kombinálható** egyéb terápiás formákkal. Használható egyik vagy másik családtag egyéni terápiájával együtt, illetve kiegészítheti az egyéni pszichoterápiát annak különböző fázisaiban. Kiemelt szerepe van a gyermek – és serdülő pszichoterápiával való kombinációnak.

Mindazon páciensek számára ajánlható, akik családban élnek, és tünetük, betegségük pszichoterápiával, vagy pszichoterápia és farmakoterápia kombinációjával gyógyítható.

Ellenjavallatok

- Ha valamely malignus, irreverzibilis trend a család felbomlásának irányába hat.
- Ha az egyik szülő rendszerezett, progresszív paranoid állapotban szenved, vagy korrigálhatatlan destrukciót, kriminalitást mutat.
- Ha az egyik vagy mindkét szülő képtelen az őszinteségre, a hazugság és hamisság hatja át a családot.
- Bizonyos valós családi titkok esetén.
- Merev ellenséges kulturális, vallási vagy egyéb előítélet e terápiás intervencióval szemben.
- Extrém merev ellenállás néhány családtagban, amelynek az áttörése pszichózist vagy pszichoszomatikus krízist indukálhat.
- Valamely szervi betegség vagy más akadály, ami kizárja egyik vagy másik családtag részvételét.

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2015.
Adatkezelési nyilatkozat | Kapcsolatfelvétel

Eszközszükséglet (lehetőség szerint)

Speciálisan kialakított megfelelő méretű helyiség, egyirányú tükör, és/vagy videokamera esetleg zártláncú tv-rendszer. A videofelvételhez a család írásos beleegyezése szükséges.

Készült Dr. Koltai Máriának a Pszichoterápiás Tanács részére készített „Családterápiás protokoll”c. írása alapján.

Forrás webcím: https://www.csaladterapia.hu/csaladterapia

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2015.