

ŠTA JE SISTEMSKA PORODIČNA PSIHOTERAPIJA?

Sistemska porodična terapija je vrsta psihološkog savjetovanja/psihoterapije čiji je cilj poboljšavanje komunikacije i rješavanje konflikata među članovima porodice. Sistemska porodična terapija zasniva se na tome da je porodica jedinstveni socijalni sistem koji ima svoju strukturu i svoje obrasce komunikacije. Ovi obrasci određeni su mnogim faktorima kao što su roditeljska vjerovanja i vrijednosti, ličnosti svih članova porodice, uticaji članova proširene porodice (babe i djedovi, tetke, ujaci, stričevi..). Kao rezultat svega ovoga, svaka porodica se razvija na svoj jedinstveni način. Porodica je interaktivna i svaka promjena kod jednog člana porodice utiče na porodičnu strukturu i na svakog člana pojedinačno.

KO SE BAVI PORODIČNOM TERAPIJOM U PORODIČNOM SAVJETOVALIŠTU CENTRA ZA SOCIJALNI RAD?

Porodičnu terapiju rade porodični savjetnici /psihoterapeuti koji su završili dvogodišnju odnosno četvorogodišnju edukaciju iz sistemske porodične terapije (akreditovanu od strane Evropske asocijacije za psihoterapiju).

Terapija uključuje sve članove porodice ili samo one koji su u mogućnosti da se priključe, a moguće je raditi i sa pojedincem. Cilj ove terapije je da naučite vještine koje će vam pomoći da poboljšate porodične odnose i prevaziđete „teške situacije“ čak i nakon završetka tretmana (savjetovanja).

ZAŠTO JE PORODIČNA PSIHOTERAPIJA KORISNA?

Porodično savjetovanje može vam pomoći da popravite loše odnose sa vašim supružnikom/icom, djecom (problemi u ponašanju, školi).., ili drugim članovima porodice. Možete pokušati da razgovarate o specifičnim temama kao što su bračni ili finansijski problemi, konflikti između djece i roditelja, ili uticaj zloupotrebe psihoaktivnih supstanci ili mentalne bolesti na cijelu porodicu. Porodična terapija se može odvijati paralelno sa drugim vidovima liječenja (terapija medikamentima ili individualna psihoterapija). Porodično savjetovanje može biti korisno u bilo kojoj porodičnoj situaciji koja izaziva stres, tugu, bijes ili konflikt. Kod porodica koje inače koriste usluge Centra za socijalni rad, psihoterapija je primjenjiva naročito u slučajevima razvoda braka i/ili problema u ponašanju kod djece.

ŠTA MOŽETE DA OČEKUJETE OD PSIHOTERAPIJE?

Seansi porodičnog savjetovanja uglavnom prisustvuje nekoliko članova porodice, ali se može raditi i sa pojedincem. Seanse obično traju 50 minuta do sat vremena. Trajanje terapije, broj i učestalost susreta zavisi od konkretne situacije vaše porodice.

KAKVI SU REZULTATI PORODIČNE PSIHOTERAPIJE?

Porodična terapija ne može automatski riješiti konflikte ili učiniti da vaši problemi i neprijatne situacije nestanu, ali vam može pomoći da bolje razumijete sebe, da se članovi vaše porodice bolje razumiju, da shvatite kako vaša porodica funkcioniše i može vam pružiti vještine da se efikasnije nosite sa izazovnim situacijama.

DA LI JE PORODIČNA PSIHOTERAPIJA USPJEŠNA I KOLIKO?

Porodična terapija je manje efikasna ako neki član porodice (čije je prisustvo ključno) odbija da prisustvuje terapiji. Kako bi se postigli najbolji rezultati ključno je da članovi porodice sarađuju. Ponekad, čak i ako jedan član odbija da prisustvuje, ostali mogu imati koristi od porodične terapije. Prednost ovakvog pristupa je što članovi porodice zajedno sa terapeutom mogu uočavati međusobne odnose i obrasce interakcija. Ovi obrasci često odražavaju i uobičajene obrasce funkcionisanja kod kuće. Porodična terapija neće adekvatno riješiti probleme ako se prerano prekine.

KAKO SE MOŽETE PRIJAVITI ZA PORODIČNU PSIHOTERAPIJU/SAVJETOVANJE U CENTRU ZA SOCIJALNI RAD?

Za porodičnu terapiju odnosno savjetovanje možete se prijaviti putem mejl adrese ili, ukoliko već koristite usluge Centra za socijalni rad, možete se obratiti svom voditelju slučaja ili stručnom radniku na materijalnim davanjima. Vaš voditelj slučaja može i sam procijeniti da kod vas postoji motivacija za savjetovanjem i psihoterapijom i uputiti vas u Porodično savjetovalište.

KADA SE NE RADI PORODIČNA PSIHOTERAPIJA?

Psihoterapija je proces koji traje i za koji morate biti motivisani. Podrazumijeva se da redovno dolazite i ispunjavate takozvane "terapijske zadatke". Kontraindikacije za porodičnu psihoterapiju su, pored nedovoljne motivacije, i suicidalnost, akutna psihotična stanja, akutni alkoholizam i zloupotreba psihoaktivnih supstanci, koji se najprije moraju liječiti psihijatrijski da bi se pristupilo psihoterapiji. Porodična psihoterapija ne podrazumijeva krizne intervencije u akutnim situacijama i stoga je ne treba miješati sa neodložnim intervencijama u socijalnom radu, već se očekuje dugotrajan rad kako bi se izmijenili neadekvatni obrasci funkcionisanja kod pojedinca i/ili u porodičnom sistemu.

DA LI JE PORODIČNA TERAPIJA KORISNA KADA POSTOJI NASILJE U PORODICI?

Kada postoji nasilje u porodici postoje i stroga pravila kada i kako se može raditi porodična psihoterapija. Sistemski terapeuti posmatraju počinioca nasilja kao odgovornog za nasilje. Preduslovi za porodičnu psihoterapiju kada je u pitanju nasilje su da i žrtva i počinitelj žele ovakvu vrstu tretmana, motivisani su i na njih nije vršen pritisak da na njega pristanu, da ne postoji zloupotreba alkohola i/ili droge ili psihotični

procesu, ili opsesivne ideje počinioca u žrtvi i/ili proganjanje žrtve; da žrtva razumije potencijalne opasnosti, da ne postoji opasnost od smrtnog ishoda i da se ne dovodi u pitanje starateljstvo nad djecom ukoliko je razvod u toku. Ukoliko se u toku terapijskog procesa nasilje ponovi, terapeut je dužan da ovo prijavi, a terapija se prekida. Individualna terapija se može raditi sa žrtvom nasilja kada je ona za to motivisana.