

Dzień dobry państwu, nazywam się Jacek Wezgraj, jestem psychologiem, pracuję w Koszalinie na Oddziale Psychiatrycznym oraz prowadzę Pracownię Psychologiczną RELACJA. Jednym z obszarów mojej praktyki jest terapia rodzinna. Chciałbym dzisiaj opowiedzieć państwu o terapii rodzinnej właśnie w kontekście pomagania dzieciom i młodzieży w problemach z którymi się zmagają. Temat wydał mi się interesujący dlatego, że z cierpiącymi z rozmaitych powodów młodymi ludźmi styka się bardzo wielu profesjonalistów z różnych dziedzin a wiedza o tym jak im skutecznie pomagać wciąż jest zbyt mała.

Terapia rodzinna, zarówno od strony teoretycznej jak i praktycznej, jest tematem niesłychanie rozległym, a w połączeniu z tematyką pomocy psychologiczno-terapeutycznej dla najmłodszych dostarcza materiału na wielodniowe spotkania i rozmowy. Z konieczności zatem opowiem o tym, co moim zdaniem, jest najistotniejsze. Zacznę od przybliżenia tego z jakimi problemami trafiają do mnie dzieci i młodzież. Będzie to jednak spojrzenie z perspektywy gabinetu prywatnego, gdzie klienci sami płacą za terapię. W przypadku poradni psychologiczno-pedagogicznych czy psychiatrii dziecięco - młodzieżowej może to wyglądać nieco odmiennie. Postaram się również przedstawić państwu podstawowe założenia na jakich opiera się praca z rodzinami. Mi osobiście, najbliższy jest systemowy nurt w pracy z rodzinami i z tej perspektywy o tym opowiem, inni terapeuci pracujący z rodzinami mogą korzystać z zupełnie innych metod. Spróbuję również przybliżyć Państwu jak wygląda typowa sesja terapii rodzinnej, powiedzieć kilka słów o tym jakie są jej zazwyczaj efekty oraz przedstawić kilka wskazówek na temat tego jak namówić rodziców i dzieci na spotkanie z terapeutą rodzinnym, co nie zawsze jest proste i wymaga dużej rozwagi.

Rozpiętość wiekowa małych dzieci doświadczających problemów jest bardzo duża. Do psychologów zgłaszają się rodzice czasem bardzo małych dzieci, którzy z jakichś powodów zaniepokojeni są ich zachowaniami. Przyjmuje się jednak, że w terapii rodzinnej

uczestniczyć może młody człowiek mniej - więcej zdolny do samodzielnego komunikowania się i wypełniania prostych poleceń np. narysowania czegoś, pokolorowania czy lepienia z plasteliny. Górna granica jest płynna. I zależy od specyfiki danej sytuacji, rzadko jednak zdarza się aby terapię rodzinną proponowano osobie po 21 roku życia, choć znam takie przypadki. Sporadycznie jedynie to samym rodzicom przychodzi do głowy aby udać się do terapeuty rodzinnego. Jeżeli już szukają terapeuty z własnej inicjatywy to zwykle pod hasłem psychologa dziecięcego lub terapeuty młodzieżowego. Zwykle to od nich dostają dopiero propozycję spotkania rodzinnego, jeśli oczywiście w ten sposób pracują lub uznają że warto rodziców do kogoś pracującego w ten sposób skierować. Tymi, którzy jako pierwsi stykają się z problemami dzieci i młodzieży są zazwyczaj nauczyciele, pedagodzy czy też terapeuci pracujący w szkołach, ośrodkach pomocy społecznej lub organizacjach pozarządowych. Ten "problem" nie zawsze jest zdefiniowany wprost. Owszem zdarza się, że mama powie "Mój syn od jakiegoś czasu jest smutny, do szkoły nie chce chodzić" ale czasem te niepokojące oznaki dostrzegane są jedynie z boku i trudno wytłumaczyć rodzicowi że może by warto się z dzieckiem udać do psychologa. Głównym jednak kryterium dotyczącym poddawania terapii rodzinnej jest zależność od rodziców. Chodzi tu o zależność ekonomiczną i emocjonalną. Najprostszym jej wyznacznikiem jest zamieszkiwanie i bycie na utrzymaniu rodzica z perspektywą wyprowadzki się dziecka w przeciągu 2-3 lat. U starszych nastolatków, tych zbliżających się do natury, zakłada się, że dochodzić powinno do stopniowego rozluźniania więzi z rodzicami i separowania się np. poprzez wyjazd na studia. Z tego jednak również mogą wynikać pewne problemy, więc nie jest to sztywna reguła. Terapeuci rodzinni w wyjątkowych sytuacjach takich np. jak znalezienie się w szpitalu psychiatrycznym czy próba samobójcza pracują rodzinnie ze starszymi osobami.

Jak już powiedziałem, problemy z jakimi trafiają rodziny z młodymi ludźmi do terapii rodzinnej są mocno zróżnicowane, i dotyczą zarówno kwestii mniej lub bardziej naturalnych w przebiegu psychospołecznego rozwoju człowieka jak i sytuacji

kryzysowych. Jest to pewien umowy podział, bowiem problemy występują często razem lub w trakcie pracy terapeutycznej zmienia się ich charakter. Te związane ze szkołą, dotyczące problemów w nauce, kłopotów w relacjach z rówieśnikami czy też po prostu niechęci w chodzeniu do szkoły są dość powszechne. Są zaproszeniem do terapii rodzinnej wtedy gdy rodzicom i szkole nie udaje się znaleźć dla nich rozwiązania oraz gdy indywidualna praca z dzieckiem nie daje oczekiwanych rezultatów. Z perspektywy rodzinnej mogą one mieć wiele różnych źródeł i mocno się wiązać z tym co się dzieje w domu a po prostu objawiać się w środowisku szkolnym. Pamiętam np. rodzinę, która zgłosiła z 12-letnim chłopcem, przejawiającym agresję wobec rówieśników w szkole. Po kilku spotkaniach rodzinnych okazało się, że w domu panuje tak wielkie napięcie emocjonalne związane z kłopotem małżeńskim rodziców oraz surowością ojca, że jedynym miejscem gdzie ten młody człowiek mógł dać jemu upust była szkoła a czynił to wdając się w bójki z kolegami. Inny, 16-letni chłopak, zaprzestał chodzenia do szkoły, wtedy gdy wychowująca go i młodszego brata samotnie matka straciła pracę i przeżywała ogromną rozpacz i smutek znajdując pewne pocieszenie wtedy gdy on był w domu i mogła mu opowiedzieć o swoich kłopotach. Ni stąd ni z owąd chłopak zaczął zasypiać do szkoły, zgłaszając powtarzający się ból głowy, a matka nie znajdowała w sobie dość siły aby go zdyscyplinować. Kłopoty w nauce, zwłaszcza wtedy gdy pojawiają się nagle, korespondują niejednokrotnie z problemami małżeńskimi rodziców i możliwością zaangażowania się w problemy dziecka bardziej niż w problem małżeński

Wszelkie, nagłe i utrzymujące się zmiany emocjonalne, takie jak te na wyszczególnione na slajdzie są, wskazaniem do terapii rodzinnej. Ich źródła mogą wiązać się z kontekstem rodzinnym. Nie tak dawno temu miałem okazję pracować z rodziną, w której pewien młodzieniec, mocno zaniepokoił tym, że gdy był w ostatniej klasie technikum, nagle stał się markotny, wycofał z większości lubianych aktywności takich jak sport czy spotkania towarzyskie, zaprzestał niemal wychodzenia z domu, zdarzało mu się płakać i mówić że wszystko jest bezsensu. Troskliwi rodzice

szybko zorganizowali dla chłopaka pomoc, jadąc z nim nawet do psychiatry dziecięcego przyjmującego w odległej miejscowości. Chłopak zaczął przyjmować leki antydepresyjne, i jego stan na pewien czas się poprawił, gdy jednak po kilku miesiącach problem powrócił ze zdwojoną siłą, postanowili wbrew opinii tego lekarza skorzystać z terapii rodzinnej. Jedną z hipotez jaką sprawdzaliśmy z moją koterapeutką dotyczyła faktu iż jest on najmłodszy z trójki rodzeństwa, a jego dwóch starszych braci-bliźniaków świetnie radzi sobie z niezależnym funkcjonowaniem jako dorośli mężczyźni. Jego zachowania mogły być wyrazem obawy o to czy podoła i spełni pokładane w nim nadzieje. Po kilku spotkaniach, omówieniu tej kwestii oraz kilku innych hipotez chłopak poczuł się zdecydowanie lepiej a spotkania rodzinne zarówno przez niego jak i jego rodzinę, zostały uznane za pomocne i użyteczne. Podobnie rozmaite funkcje w kontekście etapu rozwojowego rodziny jak i tego co się w niej dzieje mogą pełnić objawy o charakterze lękowym czy somatycznym

Zdecydowanie najtrudniejsza i najźmudniejsza w mojej ocenie jest praca z nastolatkami, których zachowania ocierają się lub po prostu są łamaniem prawa. Gdy trafiają oni do mojego gabinetu zwykle, interesuje się już nimi policja, mają kuratora. Rodzice często wobec takich zachowań swoich dzieci są bezradni, zmęczeni czasem trwania tych problemów a także tym, że to ich obwinia się o to co robią dzieci i od nich oczekuje się konkretnych, szybkich i skutecznych działań. Lub odwrotnie: stoją na stanowisku, że właściwie nic się nie dzieje a to nauczyciele się czepiają ich dziecka, nie przyjmując do wiadomości ewidentnie niepokojących zdarzeń. Często są to rodzice, którzy budzą w profesjonalistach stykających się z nimi złość: czy to z powodu swojej nadmiernie sztywnej postawy, czy to z powodu bezradności. Ich także trudno namówić do spotkania rodzinnego, a gdy to się już uda nierzadko przerywają je przedwcześnie. W tej grupie przyczyn zgłoszeń można umieścić także takie zachowania młodych ludzi, które są dla nich kompletnie nowe: np. nie wracanie na noc, ewidentne kłamstwa, eksperymenty z używkami. Jeżeli rodzice w takiej sytuacji zareagują nieadekwatnie, wtedy dochodzić może do eskalacji postaw.

Kiedyś moim klientem była rodzina, w której kilkunastoletni chłopak wrócił do domu kilka razy nietrzeźwy co skłoniło jego rodziców do wprowadzenia dość istotnych sankcji i ku ich zaskoczeniu zachowania te powracały. Wiele czasu minęło zanim w toku pracy, rodzice zaczęli dostrzegać w swoim synu dorastającego chłopaka, będącego pod silnym wpływem grupy rówieśniczej oraz sięgającego po co to co nowe i nieznanne. Niemniej praca z takimi rodzinami jest trudna, czasochłonna ale bywa pomocna w unikaniu sytuacji gdy młody człowiek przekracza pewną granicę.

Ostatnia grupa zgłoszeń to młodzi ludzie, którzy niestety trafiają do szpitali psychiatrycznych gdzie otrzymują już konkretne diagnozy takie jak te tu wyszczególnione i leczeni są także farmakologicznie. Otrzymanie takiej diagnozy i okoliczności w jakich się to dzieje to zazwyczaj wstrząs dla samego "obdarowanego" jak i dla jego rodziny. Praca tutaj polega na dogłębnym analizowaniu wzorców rodzinnych i sposobów nadawania znaczenia różnym wydarzeniom i zachowaniom. Na marginesie warto wspomnieć, że od przyglądania się temu typowi pacjentów zaczęło się większe zainteresowanie znaczeniem rodziny dla problemów przeżywanych przez jednostkę: zaobserwowano bowiem że chorujący na schizofrenię w jednym z amerykańskich szpitali po pewnym czasie leczenia spokojni i dostosowywali zmieniali się diamteralnie po tym jak odwiedził ich ktoś z rodziny, głównie matka. Stawali się niespokojni, drażliwi czasem agresywni. Dało to początek badaniom które doprowadziły do sformułowania teorii podwójnego wiązania Batesona. Ale to temat na zupełnie inne wystąpienie

Przy pracy z całymi rodzinami najczęściej korzysta się z założeń terapii systemowej. W tym nurcie terapeutycznym rodzinę traktuje się jako system czyli zespół powiązanych ze sobą osób, oddziaływujących na siebie nawzajem. Wszelkie zachowania, problemy i zdarzenia dotyczące członków rodziny interpretuje się w kontekście systemu rodzinnego. Uznaje się, że najpełniej można zrozumieć zachowania ludzkie odnosząc je do kontekstu systemów w jakich funkcjonują ludzie i ich aspektów

historycznych, komunikacyjnych i znaczeniowych. Zgodnie z tymi założeniami nasza wiedza na temat tego co dzieje się z młodym człowiekiem będzie niepełna i mało użyteczna jeśli nie poznamy tego jak funkcjonuje jego rodzina, co się w niej dzieje, co działa się wcześniej i jakie są obecne w niej sposoby rozumienia zachowań. Tu ważne podkreślenie: z perspektywy systemowej nie można mówić o obiektywnej, jedynej i właściwej prawdzie odnośnie tego "jak jest" lub "jak powinno być" Zakłada się, że każdy z członków systemu ma swój pogląd, swoją subiektywność i wszystkie one są równoważne, łącznie z punktem widzenia profesjonalisty. To co przedstawię za chwilę, to jedno z wielu spojrzeń na rodzinę w żaden sposób nie uzurpujące sobie prawa do bycia jedynym i słusznym. Rodziny zmieniają się nieustannie i w dość szybkim tempie. Te zmiany dotyczą liczby ich członków, sposobu ich funkcjonowania, z wyzwaniami przed jakimi stają. W zależności od autora wyodrębnia się od kilku do kilkunastu etapów rozwojowych przez które przechodzi większość rodzin. Są to np. zawiązanie się małżeństwa, pojawienie się pierwszego dziecka, jego pójście do szkoły, przeżywanie okresu adolescencji, stopniowe uniezależnianie się od rodziców, wreszcie konieczność poradzenia sobie gdy ostatnie dziecko wyjdzie z domu. Każdy z tych etapów, niesie za sobą nowe wyzwania i doświadczenia dla rodziny i wymaga wewnętrznego przeorganizowania się oraz korzystania z nowych sposobów działania. "Przejścia" między etapami często wiążą się z mniej lub bardziej poważnymi kryzysami, które są czymś naturalnym dopiero gdy się przedłużają to rodzice i dzieci z takich rodzin trafiają do terapeutów. Dążenie do równowagi oznacza, tendencję do przyjmowania takich postaw przez poszczególnych członków rodziny, które są dla nich użyteczne, dają im możliwość zaspokajania potrzeb i osiągnięcia celów. Jest to coś co wymaga pewnej koordynacji ze strony wszystkich członków rodziny.

Każda rodzina, by mogła funkcjonować musi mieć swoją strukturę, owa struktura właśnie determinuje sposoby zachowania się. Hierarchia może odnosić się do tego kto i w jaki sposób w określonym zakresie podejmuje decyzje, ponosi

odpowiedzialność za różne sprawy lub też posiada prawo do stanowienia i egzekwowania pewnych reguł i zasad. Wzorce działania zaś odnoszą się do podejmowania różnych działań w rozmaitych sytuacjach. Te reguły, tworzą się od samego początku istnienia danej rodziny a źródła swoje mają w rodzinach pochodzenia małżonków ją zakładających, dlatego też nie trudno sobie wyobrazić, że zmiana ich nie przychodzi łatwo. Dla dobrego funkcjonowania rodziny ważna jest jednak pewna ich elastyczność związana ze wspomnianymi już wcześniej etapami rozwojowymi i zmianami jakie się z nimi wiążą. Czasem właśnie w zbyt sztywnych regułach zaczyna się sprawa dla terapeuty rodzinnego

Oprócz tego że cała rodzina jest widziana jako system to zawiera sobie w podsystemy. Grupują one w sobie osoby pod względem cech wyszczególnionych na slajdzie. Można wyodrębnić tu podsystem rodzicielski, podsystem dzieci, ale także kobiet czy mężczyzn. Każda z osób należeć może do kilku podsystemów i pełnić w nich rozmaite funkcje. Warunkiem sprawnego funkcjonowania rodziny jest to aby systemy z jednej strony, były od siebie oddzielone i wyraźnie zaznaczone a z drugiej aby nie były odcięte od siebie lub dla siebie niedostępne. O problemie oddzielenia systemów wtedy np. gdy rozmawiając z ojcem, córką oraz żoną trudno orzec, która z kobiet jest właściwie partnerką mężczyzny a o nadmiernym oddzieleniu wtedy gdy mamy wrażenie, że każdy w rodzinie działa na własną rękę a działania te nie są w żaden sposób skoordynowane

Tak naprawdę, to co jest bezpośrednio obserwowalne w sytuacji terapii rodzinnej to sposób w jaki członkowie rodziny się ze sobą komunikują. Symetryczny sposób komunikowania się to stanie naprzeciwko siebie: przerzucanie się argumentami, nieustanne kłótnia z której nic nie wynika. Styl komplementarny zaś wiąże się z uzupełnianiem się nawzajem i dopasowaniem. Pojęcie sprzężenia zwrotnego odnosi się zaś do faktu iż osoba a wpływa na osobę b, co zwrótnie modyfikuje zachowanie osoby A. Przyglądając się bardziej szczegółowo sposobom komunikowania się możemy dotrzeć do tego jak wyglądają relacje pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny: mamy tu relacje bliskie,

zerwane czy też konfliktowe. Komunikowanie się oraz wynikające z nich relacje to "krwiobieg" każdej rodziny i obszar szczególnego zainteresowania dla terapeuty rodzinnego

Stykając się z problemowym zachowaniem człowieka, nie tylko dziecka, intuicyjnie doszukujemy się jego źródeł w jego psychice, patrząc na niego raczej indywidualnie. Tymczasem w terapii systemowej, problem, jest jedynie objawem tego co się dzieje i pełni w rodzinie jakąś funkcję. Przykładowe funkcje mają Państwo na slajdzie. W praktyce terapeutycznej problemy dzieci zbliżają do siebie rodziców, umożliwiając im sprzymierzenie się w poszukiwaniu rozwiązań i odłożenie na chwilę swoich sporów, rozładują napięcie emocjonalne, pomagają poradzić sobie z takimi trudnymi doświadczeniami jak żałoba, strata czy trauma, angażują wsparcie z zewnątrz lub ułatwiają poradzenie sobie z trudną do uniesienia odpowiedzialnością. Istotne jest tu jednak, że terapeuta rodzinny nikogo nie oskarża ani nie docieka winy tego czy innego członka rodziny. Traktuje rodzinę jako zaangażowanych w problem, będących kluczem do jego rozwiązania.

O osobach z rodziny doświadczających problemów wielu terapeutów mówi jako o "delegowanych" do jego posiadania. Terapeuta w swojej pracy stara się odkryć to w jaki sposób doszło do tej delegacji. Rozmawia o tym za całą rodziną nie wyróżniając specjalnie "posiadającego" problem. Naturalnym bowiem jest, że rodzina skupia się na tym swoim przedstawicielu który zmaga się z problemem, gdyż jest on niepokojący, angażujący i wymagający troski. To często utrudnia nieco szersze spojrzenie i odciąga uwagę od bardziej specyficznych aspektów problemu

To, że ten a nie inny członek rodziny doświadcza problemu może wynikać z różnych przyczyn. Najczęstsze przedstawiłem na slajdzie. Zwykle jest to kwestia bardzo specyficzna dla danej rodziny i trzeba wiele wysiłku i czasu aby ją wraz z rodziną przeanalizować. Jeżeli chodzi o opowieści rodzinne jako nośnik problemu to dobrym przykładem jest rodzina, z którą pracowałem jakiś czas temu: zgłosiła się ona z 10 letnim chłopcem, który w

szkole w relacjach z rówieśnikami był skrajnie nieśmiały. Nie odzywał się do kolegów i koleżanek, przerwy spędzał w samotności, bał się podnieść rękę do odpowiedzi, nie reagował zbyt na zachęty ze strony nauczyciela. Tymczasem po powrocie do domu był całkiem normalnym, żywym dzieckiem, chętnie nawiązującym kontakt z otoczeniem. Podczas sesji rodzinnych wyszło na jaw, że bardzo podobnych trudności wiele lat wcześniej w szkole doznawał jego ojciec a także niemal wszyscy mężczyźni w rodzinie przeżywali pewne problemy w kontaktach interpersonalnych. Inny przykład to rodzina z 19-letnią bardzo zdolną uczennicą w jednej z lepszych szkół, której stawiano ogromne wymagania, a wszelkie od nich odstępstwa traktowane były jako lenistwo, czy nawet złośliwość wobec rodziców. Jedynym sposobem na obniżenie tych wymagań było to aby dziewczyna była bardzo poważnie chora, co też działo się wielokrotnie

Intensywny rozwój fizyczny, psychiczny oraz społeczny jaki przeżywają dzieci i młodzież niesie ze sobą wiele zagrożeń i potencjalnych szans na wystąpienie większych lub mniejszych problemów. Najmłodszy są w epicentrum zmian nie tylko związanych z nimi samymi ale także przemian zachodzących w toku rozwoju rodziny, i jako od niej w najwyższym stopniu zależni, doświadczają ich bardzo intensywnie. Rodzice mają różne oczekiwania wobec swoich pociech: widzą je często jako małych geniuszy, wielce zdolnych i zaradnych lub odwrotnie z powodu własnych przekonań i historii deprecjonują je. Te opowieści i przekonania przekazywane w pośredni, często nieświadomy sposób, kształtują dziecko i wyznaczają jego rozwój. Czasem stają się przyczyną poważnych problemów. Np. wtedy gdy zderzają się dwa różne systemy wychowawcze: do terapeutów rodzinnych wielokrotnie trafiają rodziny, których obraz wygląda tak jakby ojciec i matka ciągnęli je w dwie różne strony. Ojciec może stawiać granice, wymagania, być konsekwentnym gdy tym czasem matka jest nieco bardziej pobłażliwa i znosi to co powiedział ojciec. Powoduje do dramatyczną nierównowagę, która może skutkować u dzieci takimi zachowaniami jak złość, nieposłuszeństwo czy nawet agresja

Podejść i metod terapii rodzinnych jest sporo. W tym mi najbliższym praca z rodziną wygląda w ten sposób, że z rodziną rozmawia dwóch terapeutów, całość sesji obserwuje jeszcze jeden lub dwóch terapeutów za lustrem jednostronnym, którzy od czasu do czasu komunikują się z terapeutami w pokoju. Rodzina jest świadoma obecności dodatkowych terapeutów. Na spotkanie zapraszani są wszyscy ci którzy mieszkają w domu, ma to na celu zaangażowanie całej rodziny w pracę i poznanie jak największej ilości punktów widzenia. Mała intensywność spotkań wynika z założenia, że to co najważniejsze w terapii rodzinnej dzieje się pomiędzy sesjami; rodzina musi mieć czas aby wprowadzać zmiany i dostrzegać ich skutki. Głównym zadaniem terapeutów jest formułowanie hipotez odnośnie tego co się dzieje w rodzinie, jaka jest funkcja objawu i sprawdzanie ich podczas sesji.

Robią to poprzez zadawanie pytań cyrkularnych tzn. dotyczących relacji w rodzinie, odkrywanie tego co rodzina rozumie poprzez pewne pojęcia (np. leniwy, agresywny, zdolny, słaby), omawianie sposobów komunikowania się w rodzinie, rysowanie wspólnie z rodziną genogramu, czyli pewnej odmiany drzewa genealogicznego. Ponadto terapeuci oferują nowe opisy zjawisk rodzinnych, wyciągają na wierzch pozytywy i zasoby rodziny, starają się przeformułować nadać nowe bardziej użyteczne znaczenie zachowaniom i zjawiskom. Stosują również interwencje paradoksalne np. proszą zbuntowanego nastolatka aby ten do następnej sesji buntował się jeszcze bardziej albo w ściśle określonych dniach a rodzice w tym czasie mają mu się bardzo pilnie i z zaangażowaniem sprzeciwiać - pozwala to zobaczyć jak wielki się ma wpływ na swoje zachowania

Podstawowe efekty terapii rodzinnej macie państwo wyświetlone na slajdzie. Najbardziej interesującym z perspektywy nauczycieli i wychowawców jest ten dotyczący obecności określonego problemu. Praktyka wskazuje iż, zmiany w samej rodzinie pośrednio wpływają na konkretne problemy, które z przestają być potrzebne i niejako "rozpuszczają się".

Terapia rodzinna to tylko jeden ze sposobów na specjalistyczną pomoc dla dzieci i młodzieży. Stosuje się tu również terapię indywidualną czy socjoterapię. Każda z nich przynosi pewne korzyści, przybliża do rozwiązania problemów i ułatwia młodemu człowiekowi funkcjonowanie. Działają one jednak na różnych poziomach: poprawiają rozumienie siebie, świadomość własnych sił i zasobów, ułatwiają funkcjonowanie w grupie, czy też nabycie konkretnych psychologicznych umiejętności

Terapia rodzinna zmienia jednak samą rodzinę, wpływa nie tylko na tego doświadczającego problem ale również na jego najbliższych, dzięki czemu zmiana jest nieco głębsza i trwalsza. Praktykuje się jak najbardziej łączenie różnych form terapeutycznych, należy to jednak czynić z rozmysłem i rozwagą.

Wielu psychologów, terapeutów, nauczycieli oraz wychowawców, świadomych jest korzyści płynących z terapii rodzinnych. Jednakże gdy podejmują próby namawiania do tego rodzin, często trafiają na duży opór, nieufność czy wręcz strach. Znam wiele historii w których członkowie rodziny mówią, że to przecież nie my mamy problem, dzieci reagują obawą przed tym co będą musiały słyszeć lub mówić na sesji rodzinnej. Dlatego też, warto racjonalnie przedstawiać to czym jest terapia rodzinna i czego podczas niej można się spodziewać. Warto, mówić tu o spokojnej rozmowie w komfortowych warunkach, o tym że nikt nikogo nie będzie osądzał oraz o pełnej dowolności jeśli chodzi o to o czym się będzie mówić. Użyteczne bywa również nie używanie samego terminu "psychoterapia" a nazywanie tego spotkania konsultacją, omówieniem. Niesie to za sobą zdecydowanie mniejszy ładunek emocjonalny i zmniejsza obawy.

Dziękuję za uwagę