A családterápiáról

A családterápiáról

- Rövid történet
- Elméleti háttér
- A módszer jellemzői
- Kik és hol végezhetnek családterápiát?
- 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

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2014.

gazdag, színes és sok szinten mozgatja meg a rendszerfolyamatokat. Különösen a posztmodern, 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.

Kik és hol végezhetnek családterápiát?

Kizárólag a Magyar Családterápiás Egyesület által igazolt, családterapeuta módszerspecifikus végzettség birtokában végezhetik az MCSE mindenkori képzési rendjében leírt felsőfokú alapdiplomával rendelkező, szakemberek (orvosok, klinikai szakpszichológusok, pszichológusok stb.). Családkonzultáns végzettséggel rendelkezők családterápiát csak koterápiában végezhetnek (családterapeuta mellett).

A hazai családterápiás központokban, mind Budapesten, mind a vidéki városokban kórházi osztályokon (pszichiátria, gyermekpszichiátria, pszichoszomatikus belgyógyászat, stb.) pszichiátriai gondozókban, családsegítő központokban, alapítványi illetve magánrendelések keretében működnek kiképzett családterapeuták, családpszichoterapeuták.

A család és párterápiában a terápiás rendszer szoros **szupervízióval működik**. Általában a kettős vezetés, vagy az átpillantó tükrös team szupervízió, és videofelvétel biztosítja a terápiás rendszer szupervíziós lehetőségét.

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.

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2014.

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.

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://dev.csaladterapia.hu/csaladterapia

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2014.

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2014.