



О породичној ПСИХОТЕРАПИЈИ

Психотерапија је процес у коме људи уз подршку професионалца проналазе начине како да себи олакшају унутрашњу тескобу, незадовољство или патњу с којом се суочавају

ПИСАЦ: ИВА БРАНКОВИЋ,
ПОРОДИЧНИ ПСИХОТЕРАПЕУТ

Породична терапија настала је из уверења да је психолошке проблеме понекад корисније посматрати из перцепције односа, него из личне перспективе појединца са проблемом. Многе недаће с којима се људи суочавају много се лакше решавају уз помоћ укључивања њима важних људи него индивидуално. То је зато што ниједан проблем не настаје сам од себе и ако већ није одговоран за његов настајак, тренутно стање или излечење, породични контекст је и те како значајан. У такве проблеме свакако спадају и нарушени партнерски односи на којима је јако тешко радити ако је присутна само једна особа, али и недаће које се манифестују код неког члана породице у виду депресије, затим психијатријске тешкоће, проблеми понашања адолесцената, поремећаји исхране...

Клијент никад није сам по себи проблем, већ је проблем у контексту, а решење је у успешнијој интеракцији и остваривању адекватнијег односа са другима. Савети који се у тим случајевима дају односе се на побољшање односа и боље функционисање у систему, што онда последице доводи до бољитка и на индивидуалном нивоу. Породице и парови долазе на терапију онда када тешкоће с

којима се суочавају превазилазе њихове способности да се с њима носе, а односи постају до те мере нарушени да они не виде начине како да их самостално поправе. Поред тога, често заборављају на своје капацитете и у сталном понављању истих образаца нашли су се заглављени у зачараном кругу или када су парови у питању - „у мртвој тачки“.

Различити фактори утичу на настајак проблема и они могу да буду спољни (пресељење, губитак посла, долазак новог члана, пензија...) или унутрашњи (пубертет, менопауза, старење, болест, депресија). С друге стране, временом изазови постају и различити животни циклуси кроз које појединци, парови и породице природно пролазе. Млади брачни пар, породица са малим дететом, основцем или адолесцентом, породица која брине о остарелим родитељима, супружници после развода - све су то развојне фазе које подразумевају промене и захтевају зрелост и адаптивност како би се успешно реализовале.

Људи који ослушкују једни друге и прихватају неминовност промене, стварају партнерске и породичне односе који имају улогу сигурне базе уз помоћ које се развија и расте читавог живота. Породица остаје наш референтни оквир без обзира на то што је далеко или је више физички нема. Мрежа односа, уверења, ставова,

вредности с којима одлазимо даље, „мустра“ је за мрежу коју једног дана сами почињемо да плетемо. И онда када себе доживљавамо у потпуности као „self made“ људе, потпуно различите од својих породица и порекла, ваља имати на уму да нисмо такви без разлога - гледајући своју породицу схватили смо шта не желимо да будемо. За парове је веома битно да уваже значај утицаја које њихове породице порекла имају на начин како обликују однос, која очекивања негују и што је можда још важније - како разрешавају конфликте. Некоме су брак и породица симбол мреже коју користе ватрогасци да би безбедно изашли из опасне ситуације, а некоме паукова мрежа у којој се осећају ухваћени као мали беспомоћни инсекти. Пут од једне симболике до друге није једноставан, али није немогућ. Применом специјализованих техника, системска породична психотерапија управо се бави тим могућностима промене. При том, није неопходно увек и у сваком случају обезбедити присуство читаве породице. Индивидуални рад је такође могућ уз идеју да ће промена код особе која долази на терапију неминовно изазвати промену у читавом систему. ■