A családterápia azokkal a problémákkal foglalkozik, amelyekkel az emberek az életükben jelentős személyekkel való kapcsolataik és a közösségi hálózataik összefüggésében jelentkeznek. Elsősorban a családi rendszerre, mint társadalmi egységre vonatkozik, ellentétben más pszichoterápiás megközelítésekkel, mint például a pszichodinamikus vagy a kognitív-viselkedési terápia, amelyek az egyénre összpontosítanak. A családterápia heterogén terület; különböző iskolák és modellek léteznek, amelyek több alapelvet és vezérlő feltevést osztanak. A családterápia céljai közé tartozhat például: a család működésének javítása különböző szinteken, a kölcsönös megértés és érzelmi támogatás erősítése a családtagok között, a megküzdési készségek és problémamegoldó stratégiák fejlesztése különböző életdilemmákban és helyzetekben.

A családterápia „rendszerszintű feltételezéseken” vagy „kontextuális perspektíván” alapul, amelyek a tágabb rendszerek szerepét hangsúlyozzák, mint például a közösség, a társadalom és a kultúra, amelyhez a család tartozik.

A rendszerszemlélet az egyén problémáit azokhoz a különböző kontextusokhoz viszonyítva szemléli, amelyekben az egyén él: azaz párkapcsolati partnerként, családtagként, sajátos kultúrájú személyként.

Egy családterápiás foglalkozás 90 percig tart; az ülések közötti intervallumok egy héttől több hétig terjednek a felmerülő problémáktól, a családtagok igényeitől, a kezelés stádiumától és egyéb változóktól függően. Bár nehéz megbecsülni, és nagyon eltérő, a családterápiás kezelés átlagos hossza 6-20 alkalom között mozog, de fontos, hogy a terapeuta és a család közötti együttműködés és kölcsönös megállapodás eredménye.

A leggyakrabban egynél több családtaggal dolgozom egy alkalommal, de adott esetben egyéni foglalkozásokat vagy például a gyerekektől különálló szülőkkel való találkozókat is kínálok. A családterápia néhány modellje magában foglalja a társterapeutával.

A családterápia lehetővé teszi a családtagok számára, hogy biztonságosan fejezzék ki és fedezzék fel nehéz gondolataikat és érzelmeiket, megértsék egymás tapasztalatait és nézeteit, értékeljék egymás szükségleteit, építsenek a család erősségeire, és hasznos változtatásokat hajtsanak végre kapcsolataikban és kapcsolataikban, életükben.

Milyen esetekben ajánlott a családterápia?

A családközpontú munka fontos eszköze a különféle problémák megelőzésének, amelyek komoly terhet jelenthetnek a családok számára.

A családterápia rendkívül hatékony megközelítésnek számít a gyermek- és serdülőkor különböző érzelmi és viselkedési problémáinak megelőzésében és kezelésében.

A családterápia segíthet a családtagoknak abban, hogy saját erőforrásaikat felhasználva támogassák egymást különböző stresszhelyzetekben, beleértve a mentális és fizikai betegségeket is.

Párterápia

A kapcsolatok kihívást jelenthetnek, ez nem kétséges. Egy kapcsolat soha nem lesz könnyű – az út során biztosan át kell vészelnie néhány zökkenőt.

A kapcsolat egy pontján azon kaphatja magátt, hogy eltávolodik a partnerétől – ennek oka lehet az életkörülmények, a kimerültség, a munkahelyi körülmények vagy más kötelezettségek, például a család, a gyerekek, a munka és a tanulás. A közösségi média és az okostelefonok használata is hatással lehet Ön és partnere interakciójára. Ezek a problémák felerősödhetnek, ha egy pár úgy dönt, hogy együtt élnek, összeházasodnak vagy gyermeket vállalnak. Ezek a körülmények rengeteg többletigényt támasztanak, amelyek minden bizonnyal hatással lesznek a kapcsolatra.

Még ha a kapcsolata elvesztette is az intimitását, vagy többet veszekszik, mint valaha – ez nem jelenti azt, hogy a dolgoknak teljesen vége, vagy nem érdemes megmenteni. Ne feledje – okkal választotta partnerét. A párkapcsolati döntések az életünk legnagyobb döntései közé tartoznak, és megalkotásuk időt és erőfeszítést igényel.

Ha nehézségeket tapasztal a kapcsolatában, először megpróbálhatja feloldani a feszültségeket és a problémákat egymás között. Ha ez a módszer nem bizonyul sikeresnek, akkor érdemes szakember segítségét kérni, és párterápián részt venni.

Számos okból dönthet úgy, hogy szakemberhez fordul:

* viták, veszekedések és más egészségtelen kapcsolati dinamikák megoldása érdekében
* a szexuális kapcsolat vagy az intimitás elvesztése miatt
* az akut válságok vagy váratlan konfliktusok feloldása érdekében
* vagy esetleg mert úgy döntöttek, hogy véget vetnek kapcsolatuknak, de a lehető legjobb feltételekkel szeretnének megtenni azt

A párkapcsolati tanácsadás új eszközöket, ötleteket és perspektívákat kínálhat, amelyek segítségével helyreállíthatja kapcsolatát. Ez a fajta terápia sikeresen segíthet abban, hogy újra meleg és szeretetteljes kapcsolat jöjjön létre partnerével. Családkonzulensként sokféleképpen segíthetek, ugyanakkor figyelemmel kísérem a fejlődést, közvetítek a konfliktusos helyzetekben és objektív visszajelzést adok.

Miben segíthet a párterápia?

Jobb kommunikáció kialakításában a partnerek között

A problémák azonosításában és megoldásában biztonságos környezetben

Egymás igényeinek meghallgatásában és megértésében harag, veszekedés nélkül

Értékesebb és mélyebb kapcsolat kialakításában

A testi és érzelmi intimitás megújításában

A múlttól való eltávolodásban egy szebb jövő érdekében

A saját és partnere igényeinek jobb megértésében

Annak eldöntésében, hogy folytathatják-e kapcsolatukat vagy házasságukat

Egy párterápiás foglalkozás 90 percig tart; az ülések közötti intervallumok egy héttől több hétig terjednek a felmerülő problémáktól, a párok igényeitől, a kezelés stádiumától és egyéb változóktól függően. Bár nehéz megbecsülni, és nagyon eltérő, a párterápiás kezelés átlagos hossza 6-20 alkalom között mozog, de fontos, hogy a terapeuta és a pár közötti együttműködés és kölcsönös megállapodás eredménye.