

Οικογενειακή ψυχοθεραπεία

Η οικογενειακή ψυχοθεραπεία είναι μία ειδική μέθοδος θεραπείας των συναισθηματικών διαταραχών η οποία βασίζεται σε δυναμικά προσανατολισμένες συνεντεύξεις με όλη την οικογένεια. Σ' αυτή μπορεί να συμπεριληφθούν οι παππούδες, οι υπόλοιποι συγγενείς ή άλλα άτομα που παίζουν σημαντικό ρόλο στην οικογενειακή ζωή. Μέσα από το πρίσμα της οικογενειακής προσέγγισης στην ψυχοθεραπεία η συμπεριφορά οποιουδήποτε μέλους είναι δυνατόν να ερμηνευθεί σύμφωνα με τους ακόλουθους τρόπους: 1) σαν σύμπτωμα της ψυχοπαθολογίας ολόκληρης της οικογένειας 2) σαν σταθεροποιητικός παράγοντας της οικογενειακής ζωής 3) σαν θεραπευτική αντιμετώπιση της οικογενειακής διαταραχής και 4) σαν τρόπος έκφρασης του δυναμικού της οικογένειας.

Η θεραπεία εστιάζεται στις σχέσεις ανάμεσα στις ψυχοκοινωνικές λειτουργίες της οικογένειας και στις συναισθηματικές λειτουργίες των μελών της. Ο στόχος δεν είναι μόνο να αφαιρέσουμε τα συμπτώματα αλλά να καλλιεργήσουμε και να αναπτύξουμε ένα καινούργιο τρόπο ζωής. Η προσέγγιση αυτή προωθεί το επίπεδο της υγείας και της ανάπτυξης στην οικογένεια, ελαφρύνοντας την παθογόνα σύγκρουση και το άγχος, αυξάνοντας την αρμονία και την ισορροπία των οικογενειακών λειτουργιών και δυναμώνοντας τα μέλη της εναντίον καταστρεπτικών δυνάμεων, είτε εσωτερικών ή προερχόμενων από το περιβάλλον.

Διαχρονικά, οι απόψεις της ψυχοθεραπείας έχουν μετακινηθεί από τα συμπτώματα και τις ενδοπροσωπικές συγκρούσεις του ατόμου σε μια πιο ολιστική θεώρηση της προσωπικότητάς του, του ρόλου της προσαρμογής και τελικά στις ανθρώπινες σχέσεις, πρότυπα της οικογένειας και της κοινωνίας. Κατ' αυτόν τον τρόπο ο ειδικός εστιάζει την προσοχή του στις ζωντανές δυναμικές σχέσεις στο πλαίσιο της οικογένειας και της κοινωνίας.

Άσχετα με το ποιο μέλος της οικογένειας έχει το πρόβλημα ή αποκαλείται «άρρωστος» ολόκληρη η οικογένεια έρχεται στον οικογενειακό θεραπευτή για να το συζητήσει. Στην αρχή η οικογένεια παρουσιάζεται προβληματισμένη, μπερδεμένη, φοβισμένη. Τα μέλη της γνωρίζουν ότι «κάτι δεν πάει καλά» στο βάθος, αλλά δεν ξέρουν το πώς και το γιατί, ή ακόμα και αν το γνωρίζουν δεν ξέρουν τι να κάνουν γι' αυτό. Συνήθως η οικογένεια παρουσιάζει κάποιο μένος σαν άρρωστο, ακινητοποιημένο, υπεύθυνο για ό,τι δυσάρεστο της συμβαίνει. Στην πραγματικότητα πολλά, πολλές φορές δε όλα τα μέλη είναι διαταραγμένα αν και αυτό συμβαίνει με διαφορετικούς τρόπους και σε διαφορετικό βαθμό έντασης. Αυτό που αντικρίζουμε είναι μια σειρά από αλληλένδετες διαδικασίες παθολογικών σχέσεων, παρά «ένα άρρωστο».

Πολλές οικογένειες άσχετα από την εικόνα των συμπτωμάτων δεν έχουν ανάγκη ψυχιατρικής παραπομπής όσο οι σχέσεις τους διατηρούνται σε μια υποφερτή ισορροπία. Η στιγμή που αναζητούν την βοήθεια του ειδικού συνήθως συμπίπτει με την ανεπάρκεια της προηγούμενης κατάστασης ισορροπίας που σαν επακόλουθο φέρνει μια οικογενειακή σύγκρουση. Αυτή η ανατροπή της συναισθηματικής ισορροπίας της οικογένειας και η αναζήτηση λύσης οριοθετούν ένα σημαντικό βήμα αλλαγής και είναι φαινόμενο υγείας.

Στην οικογενειακή συνέντευξη, ότι αποκρύπτει ο ένας γονιός φανερώνει ο άλλος. Ό,τι αποκρύπτουν και οι δύο, αποκαλύπτει το παιδί. Οτιδήποτε εκφράζεται διαστρεβλωμένο ή προκατειλημμένο από ένα μέλος, διορθώνεται από ένα άλλο. Η οικογενειακή ζωή είναι από τη φύση της εχθρική στη διαφύλαξη μυστικών. Τα μυστικά υπάρχουν, αλλά είναι δύσκολο να προστατευθούν. Είναι στην ευθύνη του ειδικού να ξεχωρίσει τα πολύτιμα μυστικά από τα λαθεμένα παθογόνα. Σέβεται τα πρώτα ενώ υποστηρίζει την οικογένεια στην επίλυση των τελευταίων.

Η οικογενειακή θεραπεία μπορεί να αρχίσει επιφανειακά, αλλά δεν χρειάζεται να παραμείνει εκεί. Ένας ικανός θεραπευτής μπορεί να επιτύχει παρέμβαση σε οποιοδήποτε συναισθηματικό βάθος απαιτείται προκειμένου να συναντήσει τα ιδιαίτερα προβλήματα μιας οικογένειας. Η πρόκληση του να αγγίζει όταν χρειάζεται επιλεγμένα σημεία βαθιάς εμπειρίας της οικογένειας εξαρτάται από το θεραπευτικό ταλέντο, την σαφήνεια και καταλληλότητα των στόχων, τις ειδικές γνώσεις και την εμπιστοσύνη που αναπτύσσεται μεταξύ του θεραπευτή και της οικογένειας.