

KADA JE VRIJEME ZA OBITELJSKU TERAPIJU? INDIKACIJE ZA TUMAČENJE SIMPTOMA UNUTAR OBITELJSKE KOMUNIKACIJE

VINKA TRUTA TABULOV*

Ciljevi: Obiteljska sistemsko - odnosna terapija predstavlja oblik psihoterapijske intervencije koja je usmjerena na obitelj kao cjelinu. Unutar tog procesa dolazi do analiziranja načina komunikacije (verbalne i neverbalne), povijesti obitelji, odnosa među članovima i autoritetnog odnosa među članovima obitelji. Ova terapija može biti korištena ukoliko obitelj proživljava kriznu situaciju i ukoliko u obitelji postoji psihijatrijski pacijent.

Metode: Obiteljska sistemsko - odnosna terapija predstavlja oblik psihoterapijske intervencije koja je usmjerena na obitelj kao cjelinu. Unutar tog procesa dolazi do analiziranja načina komunikacije (verbalne i neverbalne), povijesti obitelji, odnosa među članovima i autoritetnog odnosa među članovima obitelji. Ova terapija može biti korištena ukoliko obitelj proživljava kriznu situaciju i ukoliko u obitelji postoji psihijatrijski pacijent. Osnovne tehnike su: neutralnost, stvaranje hipoteza, cirkularnost, tehnike promjene, fokus, spontanost, spontanost, pozitivna konotacija.

Rezultati: Rezultati terapeutskih susreta idu u smjeru građenja novog obiteljskog identiteta, uzimanja u obzir vlastitih mišljenja i shvaćanju granica u odnosima. Simptom koji manifestira identificirani pacijent, poprima novo značenje i određenu funkciju, u okviru obiteljskih odnosa. Terapija pomaže pronaći načine novih i funkcionalnijih metoda uzajamnog slušanja i izražavanja osobnih potreba svakog člana obitelji. Isto tako, ostavlja dugoročni trag za novu perspektivu za budućnost te za pozitivniji način razmišljanja prilikom rješavanja problema.

Zaključak: Temeljno načelo sistemskog pristupa je pomoći obitelji u boljem razumijevanju i sagledavanju problema, zajedničkom pronalaženju rješenja koja ranije nisu mogli vidjeti te pravljenje izbore o tome kakvu promjenu žele i mogu podnijeti. Obiteljska sistemsko-odnosna psihoterapija usmjerena je na sve članove obitelji, a cilj je razumjeti, uz pomoć terapeuta, kako cijela povijest odnosa članova može dovesti do situacije kojoj se ne vidi izlaz. U ovakvoj terapiji, na nositelja simptoma se gleda kao na osobu koja je razvila simptom da bi uspostavila balans u sistemu i upravo zbog toga treba raditi sa svim članovima obitelji.

*Studio psicologia, Padova, Italija

Adresa za dopisivanje:
Vinka Truta Tabulov, psiholog,
obiteljski psihoterapeut, Life Coach
Studio psicologia - Via Euganea 62
Padova, Italija

Deskriptori: SISTEMSKA TERAPIJA, TEHNIKA
PROMJENE, UZROK KONFLIKTA,
SIMPTOM

Uvod

Objašnjenje termina "obiteljska terapija" definira način psihoterapeutske pristupa koji ima cilj mijenjanje odnosa između članova obitelji. Takvo mijenjanje vrši se na različitim razinama: poboljšanje cijele obitelji i njezinog funkcioniranja te bolje emotivno i mentalno stanje osobe koja je smatrana problematičnom.

Obiteljska sistemsko - odnosna terapija predstavlja oblik psihoterapijske intervencije koja je usmjerena na obitelj kao cjelinu. Unutar tog procesa dolazi do analiziranja načina komunikacije (verbalne i neverbalne), povijesti obitelji, odnosa među članovima i autoritetnog odnosa među članovima obitelji. Ova terapija može biti korištena ukoliko obitelj proživljava kriznu situaciju i ukoliko u obitelji postoji psihijatrijski pacijent. Dakle, obiteljska terapija, za razliku od individualne terapije, koja analizira jednu osobu, uzima u obzir cijelu obitelj kao jedinstveni "sistem" odnosno jedan skup koji sadrži više dijelova u interakciji.

Perspektiva samog sistemskog procesa je drugačija nego u ostalim vrstama psihoterapije, odnosno sistemski psihoterapeut nije linearan (direktno pitanje i odgovor) već je cirkularan (način razmišljanja koji uključuje sve članove). Svaki član obitelji donosi svoj subjektivni i egocentrični pogled na obitelj i probleme, ali terapeut treba voditi računa o stvarnostima svih članova obitelji. Niti jedna stvarnost nije "točna" ili "netočna". Zadatak stručnjaka je poticanje iznošenje različitih pogleda, uz zadržavanje neutralnosti, te izbjegavanje vezivanja ili koaliranja sa jednim od članova obitelji. Neutralnost uključuje i spremnost odbacivanja cijele hipoteza ili njenog dijela koji ne odgovara informacijama koje dobiva od obitelji, a to znači aktivno slušanje terapeuta.

Sistemsko-odnosna psihoterapija može biti korištena u zavodu za javno zdravlje, psihijatriji, dječjoj neuropsihija-

triji, institucijama koje se bave ovisnicima, kao potpora za vrijeme rastava i razvoda te u zadnje vrijeme kao potpora prilikom školskih poteškoća. Terapija se može primjenjivati na:

- obiteljima,
- parovima,
- pojedincima.

Sedamdesetih godina obiteljska terapija bila je opće prihvaćena terapija koja se sve više primjenjivala širom svijeta, a ne samo u SAD-u gdje je stvorena. Svoj rad obiteljski terapeuti proširili su, ne samo na psihotične bolesnike i delikvente nego i na sve druge poremećaje na čiji su nastanak utjecaj mogli imati poremećeni međuobiteljski odnosi.

Sredinom sedamdesetih Jay Haley, psihijatar, osniva Georgetown obiteljski centra, jedan od vodećih centara obiteljske terapije. Lyman Wynne, psihoanalitičar i psihijatar, koji je uglavnom radio sa shizofreničnim bolesnicima i njihovim obiteljima, osniva istraživačku skupinu na Sveučilištu Rochester kasnih sedamdesetih. Cilj istraživanja je dokazati kako zdravi obrasci komunikacije u obitelji mogu spriječiti ozbiljnu psihoterapiju i stvoriti zdravo funkcioniranje djece. Poremećeni obiteljski odnosi, suprotno tome, dovode do patološkog stanja djece. U Kanadi su Epstein i suradnici osnovali Odjel psihijatrije na McMaster Sveučilištu, Hamilton, Ontario, poznati centra poduke i prakse obiteljske terapije.

Obiteljska terapija sedamdesetih godina razvija se i u Italiji. U Milanu 1967 Mara Sellini Palazzoni osniva Institut za studiju obitelji, kasnije poznat pod nazivom Milanska grupa (Giancarlo Cecchin, Giuliano Prato, Luigi Boscolo). Slijedili su ih Andrea Mosconi i Pio Peruzzi preko Centra obiteljske terapije u Padovi. Maurizio Andolfi osnovao je u Rimu Talijansko

društvo za obiteljsku terapiju. U Velikoj Britaniji, Milton Erickson unutar obiteljske terapije koristi hipnozu. U Njemačkoj sedamdesetih godina obiteljska terapija razvija se pod utjecajem američkih psihoterapeuta Satir, Minuchin, Whitker i Palo Alto grupe iz Kalifornije. Na taj se način stvaraju udruge za obiteljsku terapiju Helma Sterlina.

Specifičnost sistemske obiteljske terapije je, da za vrijeme terapijskog procesa nema samo cilj pomoći obitelji u razumijevanju problema, već i prepoznati "obiteljsku igru" koja omogućava održavanje simptoma. Dakle, potrebno je razrušiti trenutno stanje, promijeniti cijeli sistem i pravila "igre" kako bi se mogla stvoriti nova ravnoteža. Upravo iz tog razloga, terapija je često definirana "duga terapija sa kratkim rokom". Terapija može trajati mjesecima, ali uglavnom bude dovoljno 8 do 10 seansi. Dosta je dug period između intervencija, obitelji je potrebno vrijeme za tražene promjene.

Važno je napomenuti da obitelj nije dobro imati predugo i prečesto u tretmanu jer se time šalje poruka da ne može funkcionirati bez podrške terapeuta. Kada zaključiti terapiju ovisi o procjeni terapeuta i obitelji zajedno, a to je pravilo kada je uspostavljena nova ravnoteža, odnosno kada se simptom ublaži ili nestane.

Cilj i tehnike

Temeljno načelo sistemskog pristupa je pomoći obitelji u boljem razumijevanju i sagledavanju problema, zajedničkom pronalaženju rješenja koja ranije nisu mogli vidjeti te pravljenje izbora o tome kakvu promjenu žele i mogu podnijeti. Osim cirkularnih pitanja i hipotetizacije, obiteljski terapeut koristi i tehnike, koje imaju za cilj postizanje promjena u svim aspektima obiteljskog života kao što su komunikacije, emocije, uloge, vrijednosti, odnos sa djetecom, slobodno vrijeme i ostale. Osnovne tehnike su:

- Neutralnost

Terapeut mora biti otvoren prema obitelji i gledati bez predrasuda kako bi mogao formirati i mijenjati hipoteze i tražiti sve potrebne informacije.

- Stvaranje hipoteza

To je početna točka unutar cirkularnog istraživanja odnosa i "igara" koja predstavlja moguću pretpostavku o tome kako obitelj funkcionira kao sistem, koju ulogu ima svaki član u problemu i koja je svrha ponašanja pojedinog člana te koja pravila vladaju u obitelji. Jako je važno stvoriti početnu hipotezu, ali isto tako biti je u stanju promijeniti ukoliko ne donosi kvalitetne zaključke.

- Cirkularnost

Označava sposobnost stručnjaka da istražuje odnose u obitelji, ne preko klasičnog linearnog načina "uzrok - posljedica" ("Zašto mislite da je on problem?"), već preko cirkularnih pitanja koja mogu ponuditi drugačiju perspektivu problema (npr. "Koji stav mislite da ima vaša majka od tome?" ; "Da je vaše dijete sada s nama, kako bi reagiralo na tu rečenicu?").

- Tehnike promjene

Tehnike koji opisuju važan proces sa jasno definiranim ciljem. Najčešće se promjene postižu provociranjem simptoma i obiteljske realnosti radi pronalaženja i razvoja novih putova interakcije.

- Fokus

Jako je važno mijenjanje fokusa sa jednog na drugog člana obitelji te ponekad uključiti socijalni kontekst (školski, radni, prijateljski i sl.).

- Spontanost

Terapeut treba biti član obiteljskog sustava i prema sistemskoj teoriji mora uzeti u obzir kontekst, realnost i pravila koja su posebna za svaku obitelj.

- Radoznalost

Nova vizija korištenja terapijskih pitanja, odnosno stimuliranje terapeuta i same obitelji u istraživanju novih pogleda na situaciju i eventualne promjene u odnosima.

- Pozitivna konotacija

Testiranje snaga i granica obiteljske konstrukcije kako bi se pripremio teren za promjenu, a da pritom posljedice ne bi bile gore od situacije s kojom se obitelj trenutno suočava.

Sistemska terapija daje dobre rezultate u slijedećim situacijama:

- kad odnos dviju osoba nije zadovoljavajući,
- kad se osoba nalazi u prelomnom životnom periodu (npr. rođenje djeteta, brak, razvod, mijenjanja posla...),
- kad se suočavamo s bitnim problemima na poslu,
- kad se pojave obiteljski problemi na koje nemamo utjecaj,
- prilikom pojava psihosomatskih oboljenja,
- kad ne dođe do ispoljavanja osjećaja za vrijeme kriznih perioda vezanih za smrt,
- kad imamo poteškoće u nalaženju rješenja i donošenju ispravnih odluka,
- kad se javljaju poteškoće u komunikaciji unutar obitelji,
- kad naizgled mali problemi uzrokuju velike nesuglasice,
- kad član obitelji ima psihički simptom ili poremećaj u ponašanju,
- u slučaju učestalih svađa i međusobnih optuživanja,
- kad se vanjske okolnosti promijene (kao npr. fizička bolest, odlazak u mirovinu, preseljene u drugi grad i sl.) koje utječu na ravnotežu obitelji,
- kad donosimo odluke o prekidu veze ili braka.

Klinički slučaj i rezultati

F.A. je dječak od dvanaest godina koji je praćen sistemskom terapijom (individualno i obiteljski). Terapeutski odnos je još uvijek u toku. Sa napunjenih osam godina dijagnosticiran mu je poremećaj u ponašanju - ODD - poremećaj protivljenja i odbijanja. Opis djece s ODD-om je slijedeći: lako i učestalo gube strpljenje, svađaju se s odraslima, odbijaju slijediti pravila, namjerno nerviraju okolinu, okrivljuju druge za vlastite pogreške i loše ponašanje, lako se iznerviraju i razljute te su zlobna i osvetoljubiva. Škola je obaviještena, ali roditelji nisu, u tom periodu, tražili psihološku pomoć niti su napravljeni dodatni pregledi ili testovi.

U dobi između devete i desete godine F.T. ima odlične školske rezultate, ali se socijalno ponašanje pogoršava. Počinje sa sve većim provokacijama, ne shvaća granice u sudjelovanju za vrijeme dijaloga s odraslim osobama, često prekida razgovor, ne može kontrolirati svoj ton te je često agresivan prema sestri. Obitelj (otac M.A. 56 g. i majka E.A. 54 g.) reagira pokušavajući kaznama i zabranama riješiti problem (zabrana izlazaka s prijateljima, oduzimanje playstationa ili zabrana gledanja televizora). Sa jedanaest godina F.A. prelazi u drugi školski sustav i obitelj se odlučuje zatražiti psihološku potporu.

Specifičnost u pristupu sistemske obiteljske terapije je slijedeća:

- Analiziraju se međuljudski odnosi među članovima obitelji te se, u ovom kliničkom slučaju, događa igra moći u

odnosima, tj. tko pokušava dominirati nad kim. Uočava se ujedinjenost obitelji kao obrambeni mehanizam, dugotrajni roditeljski konflikt i neslaganje u edukacijskom pristupu.

- Identificira se uzrok konflikta koji uzrokuje njihove poteškoće; dakle proširena kompleksna obitelj koja zahtjeva puno pažnje, naglašava se uloga majke i oca u edukaciji i njihov utjecaj na poremećaj sina koji sve više provocira i ne smanjuje svoju agresivnost.
- "Bolesnik" je cijela obitelj, ne samo dječak ; bitno je naglasiti da F.A. ima simptom, ali isto tako da je obitelj, svojim ponašanjem i stavom, dijelom i sama "bolesna".
- Promatranje bitna tri faktora:
 - 1. Obiteljska struktura - pripadanje, moć u "sistemu" i granice

Ova obitelj je izuzetno kompleksna i brojna (otac, majka, četvero djece, velika šira obitelj) sa poprilično neurednim odnosima. Razlika u godinama je značajna između prvo dvoje i drugo dvoje (J.A. 22 godine, A.A. 21 godinu, V.A. 13 godina i F.A. 12 godina). Moć "sistema-obitelji" je zanimljiva ukoliko ovu obitelj promatramo "izvana", odnosno riječ je o jako utjecajnoj obitelji. Međutim "iznutra" se moraju pokazati ujedinjenima i spremnim za žrtvovanje. Unutar obiteljskih odnosa, majka je osoba koja ima edukacijsku moć stalno kritiziranu od strane drugih članova, dok je otac izuzetno ekonomski moćna osoba i ne dozvoljava supruzi financijsku neovisnost poput zapošljavanja i sl. Takvu vrstu moći djeca primjećuju i po tome razvijaju svoje mišljenje. Žene u obitelji ne rade, ali upravljaju odlukama. Granice u ovoj obitelji ne postoje, razlika između odraslih i djece se ne poštuje i svatko može sudjelovati u svim razgovorima i odlukama. Vlada kaos u odnosima i prioritetima.

▪ 2. Vrijednosti obitelji - "mit"

Obiteljske legende predstavljaju važan faktor u analizi odnosa; uglavnom se odnose na tri generacije - djedove i bake, oca i majku i djecu. Bitno je znati koji su bili prioriteti "onda" i koji su se zadržali "sada" te koje posljedice imamo i možemo prepoznati. U ovom kliničkom slučaju, "mit" se odnosi na žrtvovanje sebe radi obitelji, dakle obitelj mora ostati ujedinjena bez obzira na želje pojedinca. Drugi "mit" je da moramo pomoći svima ostalima u široj obitelji, a i prijateljima; pokazati se uvijek raspoloživima za bilo kakvu vrstu pomoći.

▪ 3. Funkcija

U sistemske teoriji, na osobu sa simptomom se gleda kao na osobu koja je razvila simptom da bi uspostavila balans u sistemu, dok ga sistem svojim unutarnjim odnosima i konstelacijama podržava. Simptom F.A-u služi kako bi se održao pataloški balans u obitelji, odnosno ovakvo je ponašanje razvio da bi uspostavio ravnotežu u sistemu.

Terapeutski odnos sa obitelji nije jednostavan, često dolazi do nepodudaranja verbalnog i neverbalnog dijela. Članovi pričaju jedno, dok se na njihovim licima mogu očitati suprotne emocije. Dolazi do kaosa u razgovoru, upadanja u riječ, ne prati se tok razgovora i često dolazi do povišenih tonova. Hipotetizacija se počela razvijati nakon tri susreta; obitelj se slaže i zadržava ujedinjenost jedino u konfliktu, odnosno jedino kada je jedan član protiv drugog.

Dakle, kada F.A. provocira ili koristi uvrede protiv nekog člana obitelji jer osjeća da ga tada ostatak obitelji konačno "vidi" i "uzima u obzir". Cijeli terapeutski proces se oslanja na provokativno pitanje tko je zapravo odgovoran za pogoršanje ponašanja? Obitelj ne mijenja svoje navike i ponašanje, bez obzira koliko se F.A.

"trudi" loše ponašati, obitelj ga ne "gleda" i time F.A. sve više i više pretjeruje tražeći granicu i nekoga da potvrdi njegovu egzistenciju.

Navodim neke od bitnih rečenica i razmišljanja dječaka i njegovih roditelja:

- F.A.: " Moja obitelj je kao zmaj sa puno glava, svaki put kada odsiječemo jednu glavu (misli na neki problem), odmah mu naraste nova, veća i strašnija"
- F.A.: " osjećam se kao lav u kavezu"
- F.A.: "znam da ponekad pretjerujem..."
- E.A. "znam da je to ružno reci, ali mrzim svog sina, on je luđak!"
- E.A. "plačem u ovoj situaciji, ne vidim izlaz, on uništava našu obitelj!"
- M.A. "želim da naš sin zna da nije vanzemaljac u našoj obitelji"
- M.A. " nemamo mi problem, F.A. ga ima!"

Rezultati terapijskih susreta idu u smjeru građenja novog obiteljskog identiteta, uzimanja u obzir vlastitih mišljenja i shvaćanju granica u odnosima. Jedan dio posvećen je pedagoškoj edukaciji i stvaranju mirnijih stavova oko kojih se roditelji slažu. Obitelj je sada svjesnija problema i počeli su na njega gledati kao dio sebe, odnosno nije samo F.A. bolesnik već cijela obitelj dijeli tu poteškoću. Ukoliko nitko ne promijeni svoje ponašanje, F.A. će nastaviti pogoršavati svoj stav. Obiteljska sistemska terapija je prigoda za dugoročnu promjenu odnosa i za kvalitetno razvijanje djece unutar obiteljske zajednice.

Zaključak

Obiteljska sistemska-odnosna psihoterapija usmjerena je na sve članove obitelji, a cilj je razumjeti, uz pomoć terapeuta, kako cijela povijest odnosa članova može dovesti do situacije kojoj se ne vidi izlaz, do patnje i prisutnosti simptoma kod jednog od njenih članova. Terapeut ne gleda pojedinca kao "bolesnika", a druge članove kao "zdrave", već tretira sve članove kao da pripadnike istog sustavu u kojem su se strukturirale različite osobnosti. Dakle, simptom koji manifestira identificirani pacijent, poprima novo značenje i određenu funkciju, u okviru obiteljskih odnosa. Terapija pomaže pronaći načine novih i funkcionalnijih metoda uzajamnog slušanja i izražavanja osobnih potreba. Terapijska intervencija usmjerena je rješavanju problema ili sukoba unutar obitelji te se psihološka dobrobit orijentira prema svakom njenom članu.