

## **Párterápia, családterápia**

Normálisan, erre nem szabadna, hogy sor kerüljön. Mert az intimitása miatt, mindenki azt gondolja ez a mi dolgunk; majd mi megoldjuk.

Nem normálisan, az élet egyre nagyobb kihívás elé állítja az egyént, a túlhajszoltság érzése miatt, sem magára, sem a másokra nem tud figyelni, sebeket ejt, és szerez be, szociális viszonyai meggyengülnek. A szereptévesztésből fakadó hibák ismétlődnek, újabbal keverednek, amíg olyan káosz lesz körülötte minden, hogy tetteiben már saját magára sem ismer – teljes rövidzárlat áll be.

És ekkor kell odaállni egy ismeretlen elé, a jó kis zaftos pelenkánkkal; légy szíves segítsd kimosni. Belül azzal a hitehagyottsággal, hogy ennél rosszabb már úgy sem lesz, mi történhet, próbáljuk meg. De önigazolásnak is nagyon jó, mert a válás (válság) után megnyugtathatjuk magunkat, hogy mi mindent megtettünk.

Mi, a Humanmed munkatársai, ezért olyan komplex, preventív programot ajánlunk, aminek alapja az egyéni szerepeknek megfelelő fejlesztésre, mediációs, supervisor, tevékenységre épít. Olyan tréningprogramot dolgoztunk ki, amiben a szülők és a gyerekek külön is, és együtt is dolgoznak, teljesítményük egymásra épül, és közös a felelősségük is. De a sikert is együtt élik meg, ami „normálisan” növeli a közösség /család/ erejét, és összetartását.

Őszintén, Ön kívánhatna magának ennél többet?

### **Milyen helyzetekben ajánljuk?**

Amikor a kapcsolat, a család működésében vagy a gyermek viselkedésében tartós, visszavisszatérő nehézségek, tünetek jelentkeznek, s ennek megoldásában sem a régi jól bevált módszerek, sem újabb próbálkozások nem hozzák meg a várt, vagy megnyugtató eredményt.

### **Reálisak az elvárásaink?**

A személyes életének a sikerességétől függően, a párok - a feromonok „kifáradásával” - több kényeztetésre, megértésre vágnak. A szerepelcsúszások következtében egyre több vitás helyzet alakul ki, ami kimondva – kimondatlanul olyan belső elvárásokat generál, amik megoldatlanok maradnak. Csökken az inspiráció, és egyre többször fogalmazódik meg egymás felé, hogy ki, mit és hol rontott el. Válságos helyzet alakul ki.

### **Önérvényesítés, vagy egoizmus?**

Mindannyian a versenyszférában dolgozunk. Közvetlenül, vagy közvetve – a párunkon keresztül – de létkérdés, hogy a győztesek számát szaporítsuk. Ezzel a hagyományos családmodell felbomlik. Mindenki végzi a maga feladatát, és ebben talán egymással is versengenek. Keverednek a fogalmak: az asszertivitás átmege önzésbe. Ez a szexualításban is megmutatkozik, nem a másiknak, hanem magunknak szeretnénk örömet szerezni. Ennek egyenes következménye az örömtelenség lesz.

### **Néhány gyakran előforduló, s könnyen felismerhető tünet:**

- ❖ Elmérgesedő viták a családtagok között

- ❖ Tartós meg nem értettség érzése
- ❖ Félelmek a családi kapcsolatok szétesése, elvesztése miatt
- ❖ A külső, harmadik személy megjelenése
- ❖ Családon belüli bántalmazás
- ❖ Feldolgozatlan gyászélmények
- ❖ Tehetetlenség érzése a gyermek viselkedésével, tünetével kapcsolatosan
- ❖ Nehezen érthető iskolai magatartási probléma, vagy indokolatlan teljesítményromlás
- ❖ Alkohol vagy drogprobléma
- ❖ Pszicho-szomatikus betegségek

### **A család- és párterápia célja, módszere:**

A fent említett esetekben a legtöbb család számára nehézséget jelent új megoldási módok megtalálása, kipróbálása. A terapeuták feladata, hogy a meglévő belső és külső erőforrásaik tudatosításához és aktivizálásához segítséget nyújtsanak a család számára, valamint előhívják és támogatják azokat a szerkezeti változásokat, melyek a családon belül felmerülő nehézségek hatékonyabb megoldásához vezethetnek.

### **Várható eredményei:**

- ❖ Alkalmazkodó-képesebb családok, mentálisan egészségesebb családtagok
- ❖ Képesség a problémák hatékony önálló kezelésére

\*\*\*

## **Válásterápia, konzultáció**

A válás többé-kevésbé minden családtag számára problematikus folyamat, mégis kiszolgáltatott helyzetük révén a családban élő gyerekek sérülhetnek leginkább.

A válás néha valóban elkerülhetetlen, ám az ezzel gyakran együtt járó destruktív viták, indulatok megelőzhetőek, kontrollálhatóak, intenzitásuk csökkenthető.

A váló felek együttműködése nem ritkán elakad a válás bizonyos fázisaiban, és az érintett családtagok alapvető igénye, érdeke ellenére sem rendeződik külső segítség igénybevétele nélkül. A /szervezett/ mentális segítségnyújtás lehetőségének megteremtése ebben a helyzetben a család, illetve a családtagok számára különös tekintettel a *gyerekekre - , kiemelten fontos prevenciós jelleggel bír.*

Gyakori, hogy a válóper elindítását a csalódottság, az elkeseredés érzése, a másik megváltozására tett kétségbeesett kísérlet motiválja. Mindez azt is jelenti, hogy a válások jelentős hányadánál a váló felek érzelmileg még meglehetősen kötődnek egymáshoz.

Nem ritkán külső szakmai segítségre van szükség ahhoz, hogy ezek az érzések erőforrássá változhassanak, ne pedig indulatokká, melyek környezetük és/vagy önmaguk ellen fordulnak.

### **A váláskonzultáció, válásterápia céljai, hatótényezői:**

- ❖ lehetővé teszi a nyílt kommunikációt
- ❖ tudatosítja az érintett felekben saját érzéseiket, vágyaikat, érdekeiket
- ❖ lehetővé teszi új megoldási módok megtalálását és kipróbálását

- ❖ segít az eddig elszenvedett, vagy vélt sérelmek feldolgozásában, a további lelki sérülések elkerülésében, illetve csökkentésében különös tekintettel a gyermekek helyzetére
- ❖ segít a különélés együttműködőbb megszervezésében