

PSYKOANALYYTTINEN PARI- JA PERHETERAPIA

Hoidon aiheet perhe- tai pariterapialla ovat laajat. Hoitoa voidaan soveltaa:

- yksittäisen perheenjäsenen mielenterveyshäiriöihin, niitten ilmenemiseen sekä perheenjäsenen sisäisessä psykologiassa että hänen vuorovaikutuspsykologiassaan
- perheen vaikeisiin konfliktitilanteisiin
- perheen vuorovaikutuksen häiriöihin
- perheen elämänkaaren ns. normaalikriiseihin
- perheen traumaattisten kriisien aiheuttamien ongelmiin
- muiden psykoterapiamuotojen tukihoidona.

Pari- tai perheterapiaan hakeudutaan tilanteissa, joissa parin ja /tai perheen elämä on jostakin yllä mainituista syistä vaikeutunut. Niiden seurauksena perheen ihmissuhteissa ilmenee ongelmia ja ristiriitoja, joita perhe ei pysty ratkaisemaan tyydyttävällä tavalla. Kriisissä perheenjäsenten vuorovaikutus on kielteisessä kehässä, josta on vaikea irrottautua. Perheen vaikeudet voivat liittyä perheen normaaliin kehitykseen kuuluviin vaiheisiin, kuten lasten syntymään, lasten itsenäistymiseen, sekä lasten kasvun ja kehityksen myötä myös vanhemmissa aktivoituvien psyykkisen kasvun haasteisiin. Perheenjäsenten vakavat sairaudet tai kuolema voivat lamaannuttaa perheen siten, että voimavarat arjesta selviytymiseen ehtyvät. Vanhempien parisuhteen kriisit ja uhka perheen hajoamisesta, mutta myös uusperheen synty uhkineen ja uusine mahdollisuuksineen ovat usein syynä pari- tai perheterapiaan hakeutumiseen.

Pari- ja perhepsykoterapia toteutuu 60- 90 minuutin kestoisissa tapaamisissa, jotka voivat toteutua viikoittain tai joka toinen viikko. Terapian päättymisvaiheessa tapaamiset voivat toteutua harvemmin, esimerkiksi 3 - 4 viikon välein. Terapia alkaa arviointikäynnillä, joiden perusteella keskustellaan alkaneesta yhteistyöstä ja tehdään terapiasopimus. Perheterapian kesto vaihtelee rajatusta 10 kerran tapaamisista vuosien kestoiseen prosessiin. Perheterapiassa voi olla mukana perheenjäseniä useasta sukupolvesta. Pariterapia toteutuu puolisoitten ja terapeutin välisissä keskusteluissa.

Pari- ja perhepsykoterapiassa pyritään tunnistamaan ja tutkimaan niitä asioita ja ilmiöitä, jotka aiheuttavat, laukaisevat tai ylläpitävät perheen vaikeuksia. Vaikeudet ilmenevät perheen tunne-elämässä, ajankohtaisissa vuorovaikutuskuvioissa ja vuorovaikutuksen häiriöissä, sekä estävät

rakentavia ratkaisuja, joilla ne voisivat muuttua perheen hyvinvointia edistäviksi. Sukupolvelta toiselle perheissä siirtyvät vuorovaikutustavat, yksilöiden erillisyyden ja itsenäisyyden aste, tavat ilmaista tunteita ja kyky huolehtia toisista. Sukupuun tutkiminen avaa koko perheelle sen sukujen historiaan ja perhesuhteisiin liittyviä vuorovaikutuksen muotoja, jotka saattavat tehdä ymmärrettäväksi joittenkin ongelmien syntymisen ja tehdä mahdolliseksi niitten helpottumisen. Lasten ollessa mukana terapiassa käytetään keskustelujen lisäksi lasten ikätasoon soveltuvia menetelmiä, esimerkiksi satuja, leikkiä, pelejä ja piirtämistä.

Paripsykoterapiassa tutkitaan, tunnistetaan ja pyritään ymmärtämään sekä hoitamaan parin yhteistä suhdedynamiikkaa, sisäistettyjä parisuhteita ja niiden kytkeytymistä kummankin kasvuhistorian kokemuksiin. Tutkimalla ja tunnistamalla oman kasvuhistoriansa kokemuksia puolisoit voivat löytää ymmärrystä toisiaan että itsessä heränneitä tunnekokemuksia ja käyttäytymistä kohtaan. Oman suku- ja perhehistorian tunteminen auttaa puolisoita tunnistamaan sekä kiitollisuutta herättävät hyvät asiat, että läheisyyttä ja hyvinvointia estävät asiat, joita ei halua toistaa omassa perheessään. Paripsykoterapia on mahdollisuus molempien psyykkisen kasvun etenemiseen, vanhemmuuden toteutumiseen ja seksuaalisen hyvinvoinnin vahvistumiseen.

Avioeron yhteydessä tai uuden suhteen alkuun liittyvissä ongelmissa paripsykoterapia voi auttaa vanhempia ymmärtämään eron merkitystä myös lapsille ja löytämään uuteen elämään ratkaisuja, joissa lasten etu toteutuu parhaalla mahdollisella tavalla. Vaikka puolisoitten välinen suhde päättyisi eroon, terapia voi jatkua vanhemmuusterapiana. Silloin terapian tavoitteena on auttaa vanhempia kunnioittamaan toisiaan yhteisten lastensa vanhempina, mahdollistamaan molempien säilymisen lasten elämässä sekä toimimaan yhteistyössä lapsiin liittyvien asioiden hoidossa.

Pari- ja perheterapian kustannuksiin voi saada Kela-korvausta.