

PSYKOANALYYTTINEN PARI- JA PERHEPSYKOTERAPIA

Hoidon aiheet perhe- ja paripsykoterapian kohdalla ovat laajat. Hoitoa voidaan soveltaa:

- yksittäisen perheenjäsenen mielenterveyshäiriöihin ja niiden ilmenemiseen mielensisäisinä ja vuorovaikutussuhteissa ilmenevinä esteinä ja ristiriitoina
- perheen haastaviin/ kuormittaviin konfliktitilanteisiin
- perheen vuorovaikutuksen häiriöihin
- perheen elämänkaaren kriiseihin
- perheen traumaattisten kriisien aiheuttamien ongelmiin
- muiden psykoterapiamuotojen rinnalla

Pari- tai perhepsykoterapiaan hakeudutaan tilanteissa, joissa parin ja /tai perheen elämä on esim. jostakin yllä mainituista syistä vaikeutunut. Niiden seurauksena perheen ihmissuhteissa ilmenee 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 tai itsenäistymiseen tai niiden vaiheiden vanhemmissa aktivoimiin psyykkisen kasvun haasteisiin. Perheenjäsenten vakavat sairaudet tai kuolema voivat lamaannuttaa perheen siten, että voimavarat arjesta selviytymiseen ehtyvät. Vanhempien parisuhteen kriisit ja uhka perheen hajoamisesta ovat usein syy pari- ja perhepsykoterapiaan hakeutumiseen. Myös uusperheen synty uhkineen ja uusine mahdollisuuksineen ovat usein syynä avun piiriin hakeutumiseen.

Pari- ja perhepsykoterapia toteutuu 60–90 minuutin kestoisissa tapaamisissa. Psykoterapia alkaa arviointikäynneillä, joiden tarkoitus on molemminpuolinen tutustuminen ja sen perusteella mahdollisen yhteistyön aloittamisen arviointi. Mikäli päädytään yhteistyöhön, tehdään terapiasopimus. Varsinkin alkuun tapaamiset voivat toteutua tiiviimmin, esim. viikoittain tai joka toinen viikko. Terapiaprosessin edetessä tapaamiset voivat toteutua harvemmin, esimerkiksi 3–4 viikon välein. Terapiaprosessin kesto vaihtelee selkeästi rajatuista tapaamiskerroista jopa vuosien kestoisiin prosesseihin.

Perhepsykoterapiassa voi olla mukana perheenjäseniä useasta sukupolvesta.

Paripsykoterapia 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 voivat ilmetä perheen tunne-elämässä, ajankohtaisissa vuorovaikutuskuvioissa ja vuorovaikutuksen häiriöissä. Vaikeudet estävät usein perheen hyvinvointia edistävien rakentavien ratkaisuiden kehittymistä.

Vuorovaikutustavat, yksilöiden erillisyyden ja itsenäisyyden aste, tavat ilmaista tunteita ja kyky huolehtia toisista siirtyvät perheissä sukupolvelta toiselle. Sukupuun tutkiminen avaa koko perheelle sen sukujen historiaan ja perhesuhteisiin liittyviä vuorovaikutuksen muotoja. Tämä saattaa tehdä ymmärrettäväksi joidenkin ongelmien syntyminen ja mahdollistaa niiden helpottumista. Lasten ollessa mukana psykoterapiassa 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 sekä toisiaan kohtaan 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. Psykoterapia voi jatkua vanhemmuusterapiana, vaikka puolisoitten välinen suhde päättyisi eroon. Tällöin psykoterapian tavoitteena on auttaa vanhempia kunnioittamaan toisiaan yhteisten lastensa vanhempina, mahdollistaa molempien säilyminen lasten elämässä sekä toimimaan yhteistyössä lapsiin liittyvien asioiden hoidossa.

Pari- ja perhepsykoterapian kustannuksiin voi saada Kela-korvausta (ks. tarkemmin valikon otsikko Psykoterapiasta). Seurakuntien perheasiain neuvottelukeskuksissa parit ja perheet voivat saada ilmaiseksi perheneuvontaa. Perheneuvojat ovat saaneet erikoistumiskoulutuksen nimenomaan parisuhteen kysymysten kohtaamiseen. Palvelu ei edellytä kirkon jäsenyyttä.