

Aile Ve Çift Terapisi

Aile ve Çift Terapisi Nedir?

Aile ve çift terapisi; değişim ve gelişimi sağlamak adına, aileler ve çiftler arasındaki yakın ilişkinin çalışıldığı, psikoterapinin bir dalıdır.

Bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkiler, ruh sağlıkları ve duygusal doyumları açısından çok önemlidir. Özellikler ebeveyn, eş ve çocuklar gibi kişilerle kurulan yakın ilişkilerde, bu rol daha belirgin bir hal alır. Bu yakın ilişkilerden birisi olan evlilik ilişkisinde, eşler zaman zaman çatışmalar, zorlu ve sıkıntılı dönemler yaşayabilirler.

Aile ve çift terapisinde amaç, aile içinde ve çiftler arasında yaşanan zorlu ve sıkıntılı süreçlerin ele alınarak çatışmaların çözülebilmesi ve tüm aile üyelerinin sağlıklı yönde değişiminin ve gelişiminin sağlanmasıdır. Hem aile içi ilişkileri düzenlenmesi hem de diğer insanlar ve durumlar ile ilişkilerin düzenlenmesi hedeflenmektedir.

Ülkemizde aile ve çift terapisi son yıllarda giderek artan bir öneme sahiptir. Bireyler, sıkıntılı ve zor olan döngülerinden kurtulabilmek için tüm sistemde meydana gelebilecek bir değişime ihtiyaç duymaktadırlar. Terapistler, aile üyelerinin birbirlerine yardım edebilmeleri için yapıcı yollar bulmasına yardım ederler. Her bir üyenin sıkıntısı aile sistemi içinde değerlendirilir.

Aile ve çiftlerle olan çalışmaların uzun vadeli etkisi söz konusudur. Terapiye katılan bireyler, kendileri ve diğer aile üyeleri hakkında daha fazla şey öğrenmektedirler. Bireylerin birbirleri ile kurdukları yakın ilişkiler desteklenmektedir. Problemlerle baş etme becerilerinin edinilmesi ile birlikte, sadece o anda yaşanan durumlara çözüm üretilmesi değil, sonrasında da yaşanabilecek bazı zor durumlarla baş edilebilmesi sağlanabilmektedir.

Aile ve Çift Terapisinden Kimler Yararlanabilir?

Özellikle aile ve çift ilişkilerinde problem yaşayan herkes bu terapi yönteminden yararlanabilir. Aile ve çift terapisinin çok geniş ve yaygın bir kullanım alanı vardır. Tüm psikiyatrik/psikolojik bozukluklarda, diğer yöntemlerle birlikte kullanılabilir. Kullanım alanlarından bazıları aşağıdaki gibidir:

- Çift ilişkileri
- Evlilik problemleri
- Boşanma
- Çocuk, ergen ve yetişkin ruh sağlığı
- Çocuk ve ergenlerde davranış bozukluğu ve okul problemleri
- Yeme bozuklukları
- Alkol ve madde kullanımı
- Kronik fiziksel rahatsızlıklarla
- Yas, kayıp ve travmalar
- Duygusal istismar, ihmal ve şiddet
- Aile yaşamında değişiklikler (iş değişikliği, taşınma vb.)
- Anksiyete ve depresyonu da içeren duygusal bozukluklar
- Ebeveynlik becerileri
- Üvey bireyi bulunan aileler destek.
- Psikoseksüel zorluklar
- Evlat edinme, üvey ebeveyn/çocuk ilişkileri

- Kendine zarar verici davranış
- Travma sonrası çocuklara, gençlere ve yetişkinlere destek
- Göç eden ailelere destek
- İş stresi
- Ekonomik problemler

Birçok durumda, diğer psikoterapi yöntemleri ve bazen de ilaçla tedavi yöntemi eşlik edebilmektedir.

Bazı durumlarda, aile ve çift terapisi yasal olarak önerilmektedir. Örneğin aile mahkemelerinde boşanma vb. bazı davalarda önce aile/çift terapisi önerilmektedir.

Aile ve Çift Terapisi Nasıl Yapılır?

Aile ve çift terapisi uygulamalarının farklı yöntemleri vardır. Bazı uygulamalarda tüm aile üyeleri aynı seansta bir araya gelirken, ağırlıklı olarak terapist aile üyelerinden bir ya da ikisini veya çiftleri tek tek görebilir.

Özellikle çocuk merkezli aile terapisi uygulamalarında, bazı durumlarda, çocukları öğretmenleri, okul rehberlik servisi ya da sosyal hizmet uzmanları ile görüşmeler söz konusu olabilmektedir.

Aile ve çift terapisi, duruma göre değişebilmekle birlikte, genellikle 8–24 seans olarak yapılmaktadır. Seans süresi 50 dakikadır. Hastanelerde ya da özel muayenehanelerde/merkezlerde yapılmaktadır. Her seansta aile üyelerinin tümü katılmamaktadır. Yine bazı durumlarda, seansa iki terapist birlikte katılabilirler.