



COS'E' LA TERAPIA FAMILIARE?



CENTRO DI TERAPIA FAMILIARE

PSICOTERAPIA, CONSULENZA, MEDIAZIONE

Cos'è la terapia familiare?



La psicoterapia sistemica – conosciuta anche come terapia familiare – può aiutare le persone che vivono relazioni strette e significative (come i membri di una famiglia, appunto) a capirsi meglio e a supportarsi e sostenersi reciprocamente.

Aiuta i membri della famiglia ad esprimere ed esplorare in modo sicuro pensieri ed emozioni difficili e comportamenti problematici, a capire l'esperienza e il punto di vista altrui, ad apprezzare le necessità degli altri membri della famiglia, a costruire risorse familiari e a lavorare insieme per riuscire ad apportare cambiamenti utili alle loro relazioni e alle loro vite.

Ogni famiglia può essere considerata un po' come il corpo di un essere umano. A volte è in forma, e le cose vanno a gonfie vele. A volte cose anche piccole possono sembrare una sfida difficilissima. Quando una parte del nostro corpo è in sofferenza, è vero che ogni altra parte ne può risentire in qualche modo. Ma è anche vero che tutte le parti del corpo possono cooperare per aiutare il sistema quando un osso è rotto, o se c'è un'infezione.

Allo stesso modo la terapia familiare aiuta i membri della famiglia a lavorare insieme quando qualcosa non va, o quando è in un certo modo fuori fase.

La vita familiare non è sempre facile...



Le famiglie possono essere molto complicate, in quanto ognuno di noi è unico. Ogni persona pensa e parla delle cose in modi diversi, e ogni persona ha idee, sentimenti, preoccupazioni

e punti di forza diversi.

Ogni tipo di cambiamento può rendere la vita familiare più stressante, ad esempio una malattia, un licenziamento o la disoccupazione, un trasloco, l'arrivo di nuovi membri della famiglia, l'invecchiamento, il divorzio, la morte e i traumi. Alcune famiglie riescono a trovare il modo di gestire questi cambiamenti, mentre altre si trovano in difficoltà per molti motivi diversi.

La terapia familiare può aiutare le famiglie quando si sentono sommerse o travolte dalle difficoltà, tristi o arrabbiate; quando non sanno quale sia la cosa migliore da fare; o quando si sentono incastrate nella ripetizione di schemi di comportamento pericolosi, dannosi o dolorosi.

Cosa significa "famiglia"?



I terapeuti familiari sono consapevoli del fatto che persone diverse hanno idee diverse sul significato di "famiglia".

Per questo, la parola famiglia viene utilizzata per descrivere qualsiasi insieme di persone che si amano reciprocamente e che si identificano con questo termine. Così come genitori e figli di ogni età, le famiglie possono includere nonni, fratelli e sorelle, zii e zie, cugini, amici, persone che si occupano della loro cura e altri professionisti. Si cerca di includere chiunque sia importante per la famiglia.

I terapeuti rispettano l'importanza delle credenze, della cultura e delle esperienze di vita di ogni persona. Adattano il loro approccio e le loro attività terapeutiche in base all'età, alle necessità e alle preferenze di ogni famiglia con la quale si trovano a lavorare.

Come può la terapia familiare aiutare me e la mia famiglia?



I terapeuti familiari aiutano i membri della famiglia a capirsi e a supportarsi l'uno con l'altro. Cercano di aiutarli a sentirsi al sicuro, in modo che possano parlare delle loro difficoltà, dei loro pensieri e sentimenti difficili, che possano capire le reciproche esperienze e punti di vista, entrare in empatia con le esigenze degli altri membri, lavorando insieme per raggiungere nuovi equilibri relazionali sia nei momenti di crisi o difficoltà, che nei momenti in cui la famiglia deve affrontare cambiamenti normativi che caratterizzano le transizioni familiari, quali l'arrivo di un figlio, o la sua uscita di casa, l'adolescenza e altre tematiche che possono mettere alla prova l'equilibrio del sistema famiglia. La terapia familiare aiuta la famiglia e i suoi singoli membri a parlare di loro stessi e della loro visione delle cose, a diventare consapevoli dell'importanza che le loro parole e le loro azioni hanno su ogni altro singolo membro della famiglia, e a lavorare verso la realizzazione dei loro obiettivi in quanto famiglia.

La terapia familiare, nelle regioni italiane in cui viene offerta all'interno del Servizio Sanitario Nazionale, è considerata un servizio "di secondo livello", poiché si occupa del lavoro con le famiglie di pazienti che soffrono di disturbi psicologici, psichiatrici o del neurosviluppo. Gli invii vengono fatti dai servizi di Neuropsichiatria Infantile, dai centri per i Disturbi del Comportamento Alimentare, per le tossicodipendenze, eccetera. In pratica, il lavoro con le famiglie è considerato essenziale per una presa in carico completa del paziente, poiché l'ambiente relazionale in cui siamo inseriti è fondamentale nel percorso di guarigione.



Come funziona la terapia familiare?

La terapia familiare nella sua accezione originale prevede il lavoro svolto da un team di terapeuti, invece che da un singolo professionista. Questo perché la presenza di più terapeuti – fuori e dentro la stanza di terapia - dà la possibilità di osservare da diverse prospettive le dinamiche della famiglia e permette di mettere a confronto e condividere un numero di osservazioni decisamente maggiore, con un grande vantaggio per il lavoro con la famiglia e della famiglia.




Questa è proprio la metodologia utilizzata presso il Centro di Terapia della Famiglia attivo presso The BrainLab Group: un team di psicoterapeuti con formazione sistemica familiare collabora utilizzando la tecnica dello specchio unidirezionale o la visione della seduta in contemporanea attraverso sistemi audiovisivi, che permettono di applicare diversi livelli di osservazione a ciò che avviene in seduta, in tempo reale.

Il numero di sedute può variare drasticamente in base alla situazione. A volte sono sufficienti alcune sedute per aiutare le famiglie a trovare la loro strada. Altre volte invece, quando la situazione è più complessa, è necessario un numero maggiore di sedute.

In genere, inizialmente la famiglia viene vista una volta alla settimana, per poi dilatare i tempi con sedute quindicinali e poi mensili, perché è necessario darle del tempo per mettersi alla prova e ad autoregolarsi, grazie alle nuove informazioni acquisite su sé stessa nel corso della seduta.

Posso vedere un terapeuta familiare individualmente?

 Certo. I terapeuti familiari ricevono sia bambini che adulti, sia individualmente che con il resto della famiglia. In realtà è tipico della terapia familiare utilizzare una miscela di appuntamenti in cui è presente tutto il sistema famiglia, sottosistemi familiari (fratelli, genitori ecc.) oppure un singolo individuo, in base a quello che si ritiene essere più utile.

Cos'altro può succedere nella terapia familiare?

Nel Centro di Terapia Familiare di The BrainLab Group, la terapia familiare viene integrata con interventi di EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) quando uno o più membri della famiglia hanno subito traumi che bloccano il percorso familiare e quindi necessitano di una rielaborazione specifica. Spesso sono i traumi genitoriali che impattano sull'esperienza di sviluppo dei propri figli, creando difficoltà comportamentali ed emotive.

Risulta molto importante anche la comprensione della storia trigerazionale della famiglia, poiché lutti, traumi e particolari stili relazionali delle generazioni precedenti possono influenzare e condizionare fortemente il funzionamento della famiglia. Per questo può essere richiesto a volte di portare in seduta anche i nonni o altre figure significative per il sistema famiglia.

La terapia familiare, quando necessario, viene anche integrata con interventi di psicofisiologia (biofeedback e neurofeedback) per i membri che, secondo il team di terapeuti, possono beneficiarne in

situazioni particolari contribuendo anche al benessere familiare.



Quando è utile la terapia familiare?

La terapia familiare può essere utile per quelle famiglie o relazioni che stanno attraversando ogni tipo di difficoltà o esperienza, come ad esempio (ma non solo):

- alcolismo, malattia mentale o fisica, lutti, disturbi del comportamento alimentare, invecchiamento, conflitto familiare, disturbi del comportamento
- situazioni traumatiche;
- problemi comportamentali di un figlio;
- famiglie adottive e affidatarie;
- violenza in famiglia, anche dei figli verso i genitori;
- separazione o divorzio.

La terapia familiare comprende in sé anche la terapia di coppia.

I terapeuti del Centro di Terapia Familiare di The BrainLab Group svolgono anche *consulenze familiari brevi*, quando la famiglia necessita solo di alcune indicazioni o informazioni, e *mediazioni* per la coppia in caso di conflitto.



Da chi è composto il team di terapeuti?

Il Centro di Terapia Familiare è diretto dalla Dr.ssa Samantha Miazzi, psicoterapeuta sistemico-relazionale specializzata nel lavoro

con le famiglie, e didatta in formazione presso ISCRA, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Sistemico Relazionale di Modena. L'équipe si completa con altri terapeuti sistemico relazionali con una profonda esperienza e conoscenza della terapia familiare, avvalendosi anche della consulenza e supervisione di didatti di scuole di psicoterapia e rinomati clinici di fama nazionale.



CENTRO DI TERAPIA FAMILIARE

PSICOTERAPIA, CONSULENZA, MEDIAZIONE

37139 Verona – Via Bassone, 18

Tel. 045.8766709 – 388.8005644

www.thebrainlabgroup.it

www.neurofeedback-verona.com

info@thebrainlabgroup.it

