



Terapie de Familie

MIRELA CLAUDIA DRACINSCHI
Brigada 15 Mecanizată Teritorială, Iași

În perioada 24-27 martie 2004, am avut deosebită plăcere să particip la lucrările celui de-al XIV-lea Congres Internațional de Terapie de Familie desfășurat la Istanbul (Turcia), sub patronajul IFTA (*International Family Therapy Association, Asociația Internațională pentru Terapie de Familie*). Am simțit nevoia să împărtășesc colegilor mei psihologi și militari în general experiențele trăite cu ocazia acestui congres, din două motive. Unul este legat de tematica congresului care, mai mult decât oricând, este adecvată problematicei actuale socio-politice, și anume „Familiiile într-o perioadă de criză globală” și al doilea vizează tendințele actuale ale orientărilor terapeutice în tratarea simptomatologiilor specifice traumelor psihice și, în special, a tulburării posttraumatice de stres de luptă prin tehnici ale terapiei sistemice de familie. Și experiența specifică sistemului militar românesc demonstrează faptul că recuperarea psihologică după o traumă (și aici mă refer în special la cele produse prin expunerea la situații de moarte efectivă sau amenințare cu moartea în cadrul diverselor teatre de operații) se realizează eficient în cadrul familiei și prin participarea tuturor membrilor acesteia.

Deși problematica efectelor dezastrelor naturale, a războaielor sau actelor teroriste este actuală, găsirea semnificațiilor într-un haos psihologic, reconstituirea unor relații distruse și reconstruirea vieților personale au fost caracteristici ale terapiei de familie încă de la nașterea sa. Congresul a fost dedicat încă de la început împărtășirii „durerii” specifice crizelor globale la care cu toții am fost martori (vezi atentatele teroriste intens mediatizate) și eforturile acestui domeniu de a răspunde adecvat noilor provocări.

Structura pe zile a congresului a abordat următoarele subiecte: prima zi „Modele pentru înțelegerea impactului dezastrelor naturale și al celor provocate de om asupra familiilor și a vieții de familie”; a doua zi „Intervenția efektivă în familie și viața comunității într-o perioadă de criză globală”, iar a treia zi „Cum să ajutăm familiile să dezvolte reziliență (capacitatea de a-și reveni după o traumă), speranță și putere”. În cadrul lucrărilor au fost desfășurate sesiuni plenare și subplenare, discuții panel, workshop-uri, sesiuni de prezentări orale și de postere pentru a oferi oportunitatea alegerii modalității de lucru și a subiectelor tratate dintr-o gamă variată. Congresul a fost prezidat de președintele și ex-președintele IFTA, respectiv Amon Bentovim (Marea Britanie) și Chana Winer (Israel), și de președintele organizației locale IFTA, Murat Dokur, împreună cu experți din domeniul terapiei de familie și al psihotraumatologiei. În total, au fost aproximativ 700 de participanți din circa 30 de țări de pe toate continentele.

În afara plenarelor de deschidere și închidere și a lucrărilor curente, au fost susținute o serie de sesiuni speciale de tipul formărilor precongres (despre intervenția în stresul posttraumatic și conversația reflectivă), al grupului de discuții despre holocaust, o sesiune în memoria lui Gianfranco Cecchin (fondatorul școlii de la Milan) și un workshop intitulat „Abordări bazate pe dovezi în evaluarea și intervenția în violența în familie împotriva copiilor”.

În continuare, voi prezenta succint o serie de idei valoroase extrase din problematica congresului despre impactul evenimentelor traumatice asupra vieții de familie.

Scopul terorismului nu este doar de a distruge proprietatea și de a lua viați umane, dar și de a submina stabilitatea sistemelor, societăților și guvernelor atacate. Din nefericire, un răspuns potențial al populațiilor democratice și moderat religioase este de a deveni mai dogmatice, etnocentrice, și orientate spre modalități nondemocratice de rezolvare a conflictului. Una din prezentări s-a centrat pe metode de conservare a atitudinilor democratice și tolerante cu privire la unitatea familiei și la copii. În urma războaielor clasice și a terorismului, indivizii și familiile suportă pierderi în domeniile resurselor personale (stimă de sine, optimism), al resurselor de statut (căsnicie, loc de muncă), al resurselor de energie (timp, credit), și al resurselor materiale (casă, mașină). Reacțiile la evenimentele traumatice includ o varietate de sechele negative de la anxietate moderată la tulburări de somn. Pentru că aceste evenimente sunt, în general, în afara propriului control uman sau a mecanismelor de coping, iar amenințarea este adesea vagă, ele vor afecta profund reactivitatea indivizilor. Familiile pot fi un punct critic de reziliență și stabilitate. În același timp, o familie cu probleme va accelera impactul negativ al evenimentului traumatic.

Principiile sistemice din terapia de familie au fost aplicate în cadrul unor proiecte comunitare complexe în zone postconflict. Este un fapt cunoscut că abordările terapeutice și politice sunt influențate de cele etnice, istorice, financiare și sociale. Această complexitate

exercită presiuni asupra profesioniștilor din domeniul sănătății mentale pentru a nu comite erori epistemologice de tipul psihologizării dimensiunii politice sau al patologizării suferinței umane. În cazul văduvelor afectate de evenimente teroriste, o abordare din perspectiva terapiei de cuplu poate ajuta soțul supraviețuitor să-și exteriorizeze trăirile și să reinstaleze speranța, în scopul revitalizării și dezvoltării personale. Neutralitatea în raport cu diversele obiceiuri culturale ale doliului este esențială în depășirea impasurilor terapeutice în tratamentul victimelor îndurerate.

O altă prezentare a surprins efectele psihologice pe termen lung a adolescenților palestinieni prin expunerea la factori stresori politici și a violenței în timpul primei Intifada. În afara simptomatologiei psihologice curente (izolare, disconfort somatic, anxietate, depresie, probleme de atenție și comportament agresiv), trebuie luate în considerație și următoarele aspecte: implicarea indirectă în situații de violență politică (funerariile victimelor, sărăcie, șomaj, doliu colectiv), măsuri punitive colective (închiderea școlilor), frustrarea datorată unui sentiment de neajutorare și lipsă de speranță în raport cu posibilitatea influențării situației politice și transmiterea intergenerațională a efectelor conflictului.

Când trauma este produsă ca rezultat al unui dezastru, toți membrii familiei sunt afectați. În acest caz, simptomele stresului posttraumatic prezent în special la nivelul părinților, poate cauza o traumatizare secundară a copiilor și o prelungire a procesului de însănătoșire. Rezultatele arată că severitatea manifestării stresului posttraumatic la copii este afectată în principal de nivelul depresiei și al prezentei simptomatologiei PTSD la tată. În cazul traumelor trebuie ținut cont de faptul că atașamentul părinte-copil pare să „călătorească” în cadrul familiilor de-a lungul generațiilor și să se regăsească în relațiile adult-adult. Aceste tipuri de atașament sunt activate când persoana se simte amenințată. Astfel în situații de oboseală, boală, stres sau traumă revenim la niveluri primitive de funcționare (regresie) sau poate activa mecanisme defensive inutile.

O altă problemă abordată a fost violul sistematic în timpul războiului, ca un act de violență sexuală, dar și ca strategie politică și militară, în scopul demoralizării inamicului. În perioada postconflict, supraviețuitorii sunt confrunțați adesea cu sarcini nedorite și avorturi care sunt uneori ilegale și inacceptabile social. Alte efecte ale crimelor de război includ contactarea de boli cu transmitere sexuală, izolarea socială, rușinea personală și publică, umilirea familială, sclavia sexuală, prostituția și nașterea forțată.

O modalitate de revenire după un eveniment traumatic este participarea la o tabără de vară pentru copii afectați, în care ei se pot implica în activități recreative și terapeutice. Ulterior, s-a constatat că întreaga familie ar putea fi integrată în astfel de programe, întrucât membrii familiei tind să sufere individual în efortul de a se proteja unii pe alții de durere. Ca resursă terapeutică, reziliența este o adaptare psihologică pozitivă în fața unui factor stresor semnificativ ce afectează dezvoltarea și chiar supraviețuirea. În faza inițială a unei crize, familiile manifestă nivelurile înalte de coeziune și suport în încercarea de a se descurca cu restructurarea propriilor vieți.

La această problemă extrem de complexă terapeuții de familie vin cu soluții în depășirea efectelor acestei traume. Pe parcursul congresului, workshop-urile au abordat tehnici dintre cele mai diverse, dintre care: poveștile și metaforele terapeutice, sculptura familială, artterapia (filmele terapeutice), psihodrama, cărțile terapeutice COPE, strategiile experiențiale-dinamice-narative, terapia de familie centrată pe soluție, terapia de rețea, debriefingul de incidente critice în cadrul familiei și terapia de familie pozitivă.

Enumerând atât de succint aspecte ale problemicii puse în discuție la lucrările acestui congres, nu am făcut decât să subliniez complexitatea perspectivelor de abordare și a soluțiilor propuse. Nu în ultimul rând, însuși Congresul de la Istanbul a stat sub amenințarea unui posibil atac terorist și a fost o modalitate de eliberare de supraîmplicarea emoțională a terapeuților în cazurile cu familii traumatizate. Se pare că supraviețuirea și revenirea postconflict stă sub semnul liniștii interioare și al înțelepciunii. Probabil că terapeuților de familie nu le rămâne decât purtarea „poverii” unei demnități stoice, cu credință, adesea prea realistă, că ceea ce nu te ucide te face mai puternic. ■

XIV. IFTA

World Family Therapy Congress
24-27 March 2004
Istanbul, Turkey

"Families in a
Time of Global Crisis"

