

Ζευγάρια σε Κρίση-Θεραπεία Ζεύγους



Τα περισσότερα ρομαντικά μυθιστορήματα και κινηματογραφικά έργα, όπως και όλα σχεδόν τα παραμύθια, τελειώναν την αναπαράσταση μια ερωτικής ιστορίας με τον γάμο:

«και ύστερα, έζησαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα»

Όλοι όμως γνωρίζουμε ότι αυτός είναι ένας ευσεβής πόθος, που πολλές φορές δεν έχει καμιά σχέση με την πραγματικότητα.

Βασικό στοιχείο για τη δημιουργία, τη διατήρηση και την εξέλιξη μιας σχέσης είναι η επίτευξη επικοινωνίας, συνεννόησης και συνεργασίας ανάμεσα στους συντρόφους. Επίσης, τα ουσιαστικά προβλήματα της σχέσης των δύο φύλων φαίνεται να αρχίζουν μετά την έναρξη της κοινής (έγγαμης ή όχι) συμβίωσης. Είναι γεγονός πως καμιά άλλη σχέση δεν έχει την ικανότητα να προκαλεί τόσο έντονα αισθήματα:

- ο αγάπης και μίσους,
- ο ευτυχίας και δυστυχίας,
- ο παράδεισου και κόλασης.

Στατιστικές έρευνες δείχνουν ότι αυξάνεται όλο και περισσότερο ο αριθμός των αποτυχημένων γάμων. Φαίνεται πως ο θεσμός του γάμου διέρχεται κρίση καθώς ένα ποσοστό μεταξύ 40 και 50 τοις εκατό των γάμων είναι πιθανόν να καταλήξουν σε

διαζύγιο. Δηλαδή, σχεδόν ένας στους τρεις γάμους καταλήγει σε διαζύγιο.

Επίσης, οι στατιστικές σχετικά με τα άλλα είδη σχέσεων μεταξύ των ζευγαριών αν και λιγότερο αξιόπιστες, δείχνουν ακόμα μεγαλύτερα ποσοστά αποτυχίας. Κατά συνέπεια οι αριθμοί των σχέσεων που διαλύονται ανεπανόρθωτα δίνουν κάποιες ενδείξεις για την επικράτηση των προβληματικών σχέσεων στη σύγχρονη κοινωνία.

Είναι τελικά καταδικασμένοι οι σύντροφοι ή σύζυγοι να ζουν χωρίς συναισθηματική ικανοποίηση?

Ήταν η επιλογή τους για τη σχέση ή το γάμο τους λανθασμένη ή μήπως κάποιοι άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με την αλληλεπίδραση τους, τους οδήγησαν σε συναισθηματικά αδιέξοδα.

Είναι οι δυσκολίες τους αναστρέψιμες?

Θεραπεία Ζεύγους

Είναι γεγονός όταν ένα ζευγάρι αποφασίζει να επισκεφτεί έναν θεραπευτή βρίσκεται σε κατάσταση κρίσης ή μεγάλης στασιμότητας. Μάλιστα, τα ζευγάρια τείνουν πολλές φορές στην πρώτη τους επίσκεψη να αναφέρουν τη φράση:

«δεν προχωράνε τα πράγματα...»

Ακόμα και αν η κρίση δεν εκφράζεται μέσω ανοιχτών συγκρούσεων (αλλά με άλλη μορφή όπως με την εμφάνιση σωματικής ή ψυχικής νόσου στον έναν από τους συντρόφους, ή με την εμπλοκή ενός τρίτου ατόμου) η αναγνώριση και η αντιμετώπιση της είναι το πρώτο βήμα οποιασδήποτε θεραπευτικής πρακτικής.

Ένα από τα πρώτα σημάδια της κρίσης είναι η δημιουργία δυσλειτουργικών τριγώνων. Τα ζευγάρια πριν φτάσουν στο γραφείο του θεραπευτή έχουν σίγουρα δοκιμάσει όλες τις πιθανές τριγωνοποιήσεις που διέθετε το ρεπερτόριο τους.

- Έχουν εμπλέξει μέλη της ευρείας οικογένειας, παιδιά, φίλους, παλιό εραστή ή ερωμένη, καλοθελητές ή αυτόκλητους συμβούλους.
- Έχουν κάνει υπερωρίες στη δουλειά τους.
- Έχουν αναζητήσει νέα ενδιαφέροντα και χόμπι.
- Έχουν βρει διαφυγή στο ποτό.
- Έχουν επισκεφθεί κάποιον ειδικό αναφέροντας κάποιο παθολογικό πρόβλημα και που πιθανότατα τους έχει χορηγηθεί κάποια αγωγή.

Κατά συνέπεια, στον θεραπευτή προσέρχεται μια ολόκληρη κοινότητα που χορεύει σε ένα χορό τριγωνικών σχέσεων. Τις περισσότερες φορές αυτές περιλαμβάνουν τόσο «σημαίνοντες» όσο και «ελάσσονες» τρίτους.



Μέσα σε τέτοιου είδους συνθήκες και παρουσία κινήτρου για διάσωση της σχέσης, είτε από τον έναν σύντροφο, είτε και από τους δύο, ένα ζευγάρι μπορεί να ζητήσει βοήθεια ενός θεραπευτή.

Μερικοί αναζητούν βοήθεια και αναφέρουν μια αίσθηση «μπερδέματος» που συσχετίζεται: με μια αδυναμία να

συζητήσουν ή να ξεκαθαρίσουν συγκεκριμένες πλευρές της σχέσης τους ή με την εμφάνιση διαφόρων «ενοχλητικών» συμπεριφορών που εκδηλώνονται από τους συντρόφους. Με λίγα λόγια οι σύντροφοι προσπαθούν να παρουσιάσουν τις «ανυπόφορες αλλά αναπόφευκτες» καταστάσεις στις σχέσεις τους.

Ορισμένοι ζητούν βοήθεια για να διατηρήσουν την προσωπική ακεραιότητα τους όταν τερματίζουν μια σχέση. Άλλοι πάλι ζητάνε υποστήριξη όταν κάνουν πλέον μια καινούργια σχέση, καθώς αγωνίζονται να ορίσουν τον σκοπό και τα όριά της, καθώς επίσης την αναμενόμενη ανταμοιβή και τις υποχρεώσεις αυτής.

Κάποια άλλα ζευγάρια ζητούν βοήθεια από τον ειδικό για συγκεκριμένα θέματα όπως:

- Συγκρούσεις μεταξύ των συντρόφων γύρω από την εξουσία, δύναμη, έλεγχο, κατανομή ρόλων κ.α.
- Εκδηλώσεις ζήλιας.
- Προβλήματα επικοινωνίας.
- Εμπλοκή τρίτων, συνήθως των οικογενειών καταγωγής, στη ζωή του ζεύγους.
- Προβλήματα στο σεξ.
- Δυσκολία διαχείρισης κρίσεων.
- Συμπτωματολογία ενός μέλους.
- Ή και συνδυασμών των παραπάνω περιπτώσεων.

Ως ψυχοθεραπεία ζεύγους θα πρέπει να θεωρήσουμε συνεδρίες με παρόντες και τους δύο συντρόφους (conjunct therapy) και όχι μόνο με τον ένα. Η ψυχοθεραπεία ζεύγους μπορεί να προσφέρει τον κατάλληλο και «ουδέτερο» χώρο για να ακουστεί ο καθένας και να εκφράσει τα συναισθήματα απογοήτευσης και ψυχολογικής φόρτισης, καθώς και να βρει τρόπους για μια πιο ικανοποιητική κοινή

ζωή, αποφεύγοντας τα επικοινωνιακά βραχυκυκλώματα που τους παγίδευαν τον τελευταίο καιρό.

Στόχοι του Θεραπευτή

Οι θεραπευτές καλούνται να διερευνήσουν διάφορες πλευρές της σχέσης του ζευγαριού, όπως:

- του κανόνες που σχετίζονται με την ποιότητα και την ποσότητα εγγύτητας μεταξύ τους,
- το μοίρασμα της εξουσίας,
- τον βαθμό εμπλοκής, άλλων σημαντικών ανθρώπων στη ζωή τους,
- τις αξίες, τους κανόνες και τις προσδοκίες σχετικά με τον ρόλο του καθενός σαν ζεύγος και μέσα στην οικογένεια.

Οι θεραπευτές πρέπει να ξεπερνούν το επίπεδο του «εδώ και τώρα», για να διερευνήσουν σε βάθος τα διαχρονικά δυναμικά της σχέσης, καθώς και τις διαφορές εξουσίας, επιρροής και ελευθερίας που υπάρχουν μεταξύ τους.



Τα υπό διερεύνηση θέματα στη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας πρέπει να συμπεριλαμβάνουν:

- Τον εσωτερικό κόσμο του καθενός καθώς και τις προσωπικές τους εμπειρίες.

- Την οικογενειακή ιστορία, τους οικογενειακούς μύθους, τους ρόλους που σχετίζονται με το φύλο, τις κοσμοθεωρίες που κυριαρχούσαν στις οικογένειες καταγωγής.
- Το ευρύτερο πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο.

Οι θεραπευτές οφείλουν να υιοθετήσουν μια στάση «ενεργού διερευνητή» απέναντι στα ζευγάρια σχετικά με το νόημα και τη σημασία των προβλημάτων που παρουσιάζουν καθώς και το φάσμα πιθανών λύσεων.

Η προσοχή των θεραπευτών μεταφέρεται από τις συμπεριφορές στη γλώσσα που χρησιμοποιείται για την περιγραφή των προβλημάτων, γλώσσα που μπορεί να περιορίσει ή αντιθέτως, να διευκολύνει τη διερεύνηση λύσεων, καθώς και νέων, πιο ικανοποιητικών, τρόπων επικοινωνίας μέσα στη σχέση.

Αντικείμενο της ψυχοθεραπείας ζεύγους είναι η εκτενέστερη δυνατή διερεύνηση των σχεσιακών δυναμικών, με στόχο τη διεύρυνση του χάρτη της πραγματικότητας που έχει συγκροτήσει κάθε σύντροφος, ώστε οι δυο τους να βρουν διεξόδους λειτουργικότερης συμβίωσης στο εξής ή και να αποφασίσουν την αποδέσμευση τους από τη σχέση.

Τεχνικές

Σε ένα ζευγάρι όπου κυριαρχούν προβλήματα επικοινωνίας, ο θεραπευτής μπορεί να ξεκινήσει με απλές τεχνικές εστιασμένες στο «εδώ και τώρα» (έστω και δάνειες από την συμπεριφορική θεραπεία). Τέτοιες είναι η «αμοιβαία διαπραγμάτευση» (reciprocity negotiation) και η «εξάσκηση σε δεξιότητες επικοινωνίας»

(communication training), οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στον θεραπευτή για άμεσες παρεμβάσεις, αφού προηγουμένως εντοπίσει τα δυσλειτουργικά μοτίβα (patterns) επικοινωνίας του ζευγαριού.



Από το φάσμα των σχετικών παρεμβάσεων μπορεί, ανάλογα με το πρόβλημα, να επιλέξει:

- Να υποχρεώσει το ζευγάρι σε άμεσο διάλογο χωρίς τη δική του μεσολάβηση.
- Να ανακαταείμει τον χρόνο που ο καθένας χρησιμοποιεί στον διάλογο (ώστε να είναι περίπου ίσος).
- Να ενθαρρύνει την εξωλεκτική επικοινωνία (όταν αυτή δεν υπάρχει).
- Να αποθαρρύνει γενικόλογες, αόριστες και παρελθοντικές τοποθετήσεις (όταν αυτές κυριαρχούν).
- Να αποθαρρύνει απαξιωτικούς χαρακτηρισμούς (του ενός συντρόφου για τον άλλο).
- Να «απαγορεύει» τα αντιφατικά, αντικρουόμενα, «διπλά» μηνύματα.
- Να αναθέτει στους δύο συντρόφους πειραματισμούς για το διάστημα μεταξύ των συνεδριών (πχ. όπως την αντικατάσταση μιας δυσλειτουργικής διαντίδρασης από κάποια άλλη).

Στα «δύσκολα» (για τον θεραπευτή) ζευγάρια θα χρειαστεί να επιστρατευτούν τεχνικές όπως:

- Το γενεόγραμμα (η ανάλυση του οποίου μπορεί να οδηγήσει στην αποκάλυψη διαγενεακά μεταφερόμενων προτύπων, στερεοτύπων και διαδραστικών μοτίβων, τα οποία επηρεάζουν της σχέση του ζεύγους).
- Τη διαμόρφωση συστημικών υποθέσεων οι οποίες θα διερευνηθούν στην ψυχοθεραπεία ζεύγους. Οι υποθέσεις αξιοποιούνται στη διατύπωση από τον θεραπευτή και παρέχουν συχνά πολύ διαφορετική σημασιοδότηση στα ζητήματα της δυαδικής σχέσης.
- Την επεξεργασία μύθων, φαντασιώσεων, προσδοκιών, μέσω της αφήγησης (Narrative Therapy).

Θεραπευτική Σχέση: Η Θέση και ο Ρόλος του Θεραπευτή

Η θεραπευτική σχέση είναι η σπονδυλική στήλη της θεραπείας. Κλασική είναι η στάση της ουδετερότητας του θεραπευτή. Παρόλα αυτά ο «ουδέτερος» θεραπευτής κινδυνεύει να παρερμηνευτεί ως απόμακρος, χωρίς γνώμη και απρόθυμος να αναλάβει ευθύνη όταν αυτό απαιτείται.

Ο θεραπευτής δεν είναι απλά ένας αντικειμενικός παρατηρητής των δυναμικών ενός ζεύγους, αλλά μαζί τους συγκατασκευάζει μια πραγματικότητα. Τα συναισθήματα τόσο του θεραπευτή όσο και του ζεύγους είναι μέρος της αλληλεπίδρασης που αναπτύσσονται στη συνεδρία και είναι άξια σχολιασμού.

Πηγαίνοντας ένα βήμα παρά πέρα, αν και εφόσον κρίνεται σκόπιμο ο θεραπευτής μπορεί να αναλύσει τα συναισθήματα του, τα οποία πηγάζουν τόσο από τη δική του ιστορία και την εμπειρία του με άλλα ζευγάρια, όσο και από την τρέχουσα θεραπευτική σχέση, και να τα χρησιμοποιήσει ως πλεονέκτημα μέσα στη θεραπεία.

Τέλος σημαντικό είναι ο θεραπευτής να διαθέτει ευελιξία, ώστε να είναι σε θέση να προσαρμόζει τις θεωρητικές του γνώσεις ανάλογα με τις ανάγκες του ζευγαριού με το οποίο συνεργάζεται κάθε φορά.

