



Warszawa, 16 czerwca 2020 r.

OKIEM TERAPEUTY... ... różne oblicza kryzysu

W kolejnej odsłonie naszego cyklu, psychoterapeutki par ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy – Lidia Flis i Maria Kurek przyglądają się kryzysom skłaniającym pary do skorzystania z terapii. Czy wszystkie małżeństwa przeżywają trudne chwile w ten sam sposób? Jakie szanse i wyzwania są związane z sytuacjami kryzysowymi? Zapraszamy do lektury!

Maria Kurek: Jakie problemy najczęściej pojawiają u par, które decydują się przyjść do terapeuty? Zastanawiałam się czy możliwa jest odpowiedź na to pytanie. Każda osoba jest inna, nie ma dwóch takich samych par, próba uogólnienia będzie więc dużym uproszczeniem. Można jednak pokusić się o wyłonienie pewnych powtarzających się treści wnoszonych na początkowym etapie terapii.



Lidia Flis: Jednymi z częstszych tematów, które budzą napięcie między partnerami są m.in.: gospodarowanie pieniędzmi i podział obowiązków domowych, relacje z rodzinami pochodzenia, sposoby spędzania czasu wolnego (dylemat: razem czy osobno), rozbieżności w metodach wychowawczych i trudności w pożyciu intymnym. Ludzie decydują się też na skorzystanie z pomocy specjalisty, jeśli obserwują niepokojące zmiany w odnoszeniu się do siebie nawzajem. Brak zainteresowania życiem współmałżonka, komunikowanie się za pośrednictwem dzieci, koncentracja jedynie na sprawach organizacyjnych oraz dominujące w relacji rozdrażnienie i skłonność do obwiniania partnera o wszystko są często powodem do niepokoju, nawiasem mówiąc – całkiem słusznego.

MK: Można więc powiedzieć, że pary zgłaszają się z powodu jakiegoś kryzysu relacji, który okazuje się zbyt silny, by móc poradzić sobie samemu. Ale już powody takiego kryzysu mogą być bardzo różne.

LF: Czasami jest tak, że kryzys powoduje jakąś nagłą zmianę życiową, w której dotychczasowe metody działania przestają się sprawdzać. Czasami zaś, punkt kulminacyjny kryzysu pojawia się w rzeczywistości, która od dłuższego czasu powodowała cierpienie u obydwójga małżonków. Różne oblicza tych trudnych sytuacji są nie tylko związane z przyczynami, które do nich doprowadziły, ale także z odmiennym przebiegiem kryzysu u różnych osób.



MK: Bywają związki, które intensywnie się kłócą, przeżywają konflikty bardzo dynamicznie. Zapraszają terapeutę do wielu sytuacji z życia wziętych, w których nie mogą się porozumieć.

Wspólnym wyzwaniem jest wtedy opanowanie silnych emocji oraz podejmowanie prób komunikowania swoich myśli w taki sposób, żeby dało się je usłyszeć i przyjąć. Często pierwszym krokiem do pokonania kryzysu staje się nabycie umiejętności rozmowy.

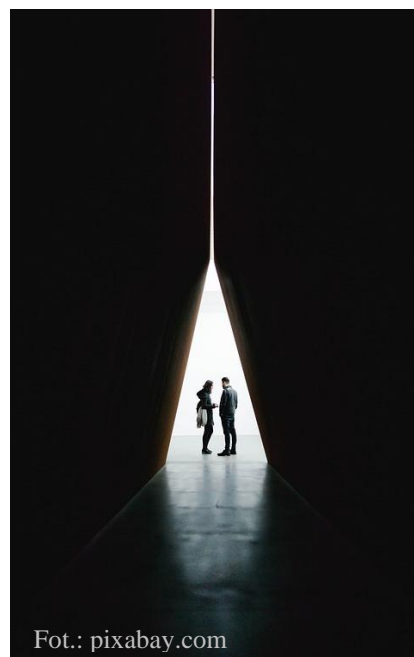
LF: Chociaż to brzmi w miarę prosto, często wymaga wiele wysiłku i uważności. Z jednej strony chodzi przecież o wyrażanie swoich myśli, uczuć i potrzeb z jednoczesnym poszanowaniem myśli, uczuć i potrzeb naszych bliskich. Z drugiej – o umiejętność wysłuchania stanowiska partnera nawet wtedy, gdy się z nim nie zgadzamy lub gdy temat rozmowy budzi w nas dużo emocji.

MK: Podobnie, umiejętność rozmowy jest często pierwszym celem dla par, które są w kryzysie relacji, objawiającym się milczeniem, oziębłością, oddalaniem. Tutaj wspólnym zadaniem będzie na początek przełamywanie utartych sposobów reagowania, wyrażanie swoich myśli, nawiązywanie kontaktu. Nie jest to proste, choćby z powodu obawy, że podejmowane próby zaprowadzą parę do otwartego konfliktu.

LF: W powszechnej opinii konflikty są czymś złym. Partnerzy często mówią, że chcieliby umieć się nie kłócić. Tymczasem konflikt, o ile nie przebiega w sposób bardzo destrukcyjny, jest świadectwem tego, że nie jesteśmy sobie obojętni – mamy wspólne sprawy, zwracamy uwagę na postępowanie bliskich osób. Często dużo trudniej jest zawrócić z drogi budowania osobnego życia i emocjonalnego dystansowania się.

MK: Różnice w obrazie kryzysu, który widzi terapeuta, mogą wynikać także z momentu, w którym para zgłasza się po pomoc. Jeśli partnerzy szybko decydują się na konsultację, często towarzyszy im więcej wyrażanych emocji. Może to utrudniać porozumienie się, ale z drugiej strony para nie ma jeszcze utrwalonych niekonstruktywnych sposobów na „obchodzenie” niewygodnej sytuacji, które w dłuższej perspektywie trudno jest zmienić. Ci, którzy czekają długo, często są już daleko od siebie i chociaż podejmują decyzję o pracy nad relacją, mierzą się ze zmienną motywacją, zniechęceniem, czy też koniecznością rezygnacji z odczuwalnych korzyści, płynących z bycia osobno.

LF: Dlatego już samo podjęcie decyzji o rozpoczęciu terapii jest bardzo ważnym krokiem. Jest ona bowiem świadectwem tego, że partnerzy przynajmniej w jakimś stopniu wierzą w przyszłość związku i są gotowi podjąć ryzyko otwierania się na drugą osobę oraz wspólnego poszukiwania rozwiązań. Wiadomo, że jak w każdym procesie mogą się zdarzać zarówno okresy dobrej passy, jak i załamania. Jeżeli trudności trwały dłuższy czas, trudno oczekiwać, żeby zniknęły po kilku sesjach terapeutycznych.



MK: Wreszcie, nie należy zapominać, że tym co wpływa na sposób reagowania na pojawiający się kryzys, są oczywiście różnice indywidualne. Niektórym osobom łatwiej jest szybko podejmować działania, mówić o problemie, szukać rozwiązań. Inne zamykają się w sobie i/lub potrzebują czasu, sprawdzenia swoich strategii, odnalezienia się swobodniej w nowej sytuacji i kontakcie z terapeutą. Czasem partnerzy są do siebie podobni, wtedy razem dążą do terapii lub razem ją odwołują. Często różnią się i np.: jedna z osób w parze ma większe przekonanie do terapii niż druga, a jej partner przychodzi na sesję za namową. Ważne, że oboje podejmują decyzję o pracy nad relacją, ale raz podjęta decyzja nie oznacza braku wątpliwości i zmagania się na dalszym etapie.

LF: Na zakończenie warto dodać, że chociaż kryzysy zwykle nie należą do przyjemnych doświadczeń, mogą stanowić dla pary nie tylko zagrożenie, ale także szansę – na wypracowanie nowych rozwiązań, zawalczenie o siebie nawzajem i na rozwój. Zwrócenie uwagi na te możliwości i na zasoby posiadane przez partnerów, może pomóc w utrzymaniu nadziei na pozytywny finał.

MK: Przychodząc, partnerzy często mają swoje wyobrażenie o tym w jakim kierunku miałyby zajść zmiany w ich związku. Na początek jest to bardzo pomocne, ale czasem efekty współpracy bywają zaskakujące dla wszystkich. Warto mieć w sobie otwartość na to, co może przynieść wspólna terapeutyczna wędrówka i dać się zaskoczyć tym, jak będzie wyglądał świat, gdy wyjdziemy z ciemnego tunelu.



(-) *Maria Kurek*, (-) *Lidia Flis*

Maria Kurek – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 612 77 94



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer