



Warszawa, 19 maja 2020 r.

OKIEM TERAPEUTY... ... czym jest terapia par?

Rozważasz skorzystanie z terapii par/mażeństw? Masz obawy czy to dla ciebie/dla was? Brakuje ci wiedzy czym jest taka forma terapii? Lękasz się oceny specjalisty? A może chciałbyś się dowiedzieć jak wizyta wygląda z jego perspektywy? Do tych, a także innych dylematów postarają się odnieść dwie terapeutki pracujące z parami w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy – Maria Kurek i Lidia Flis.

Maria Kurek: Gdy do poradni przychodzą osoby zapisane na konsultację do terapii, podziwiam ich za decyzję i odwagę zwrócenia się po pomoc do kogoś, kogo w ogóle nie znają. Wyobrażam sobie jak bardzo trudne może być dla nich pierwsze spotkanie, w nieznanym miejscu, w nowej sytuacji. Bez względu na problem cieszy mnie, że szukają dróg wyjścia. Czasami zdarza się, że długi czas szukali



rozwiązań na własną rękę lub że kłopoty już mocno się piętrzą. Żałuję wtedy, że nie zgłosili się wcześniej i zastanawia mnie - co tak bardzo przestrasza pary, powstrzymuje je przed skonsultowaniem swojej sytuacji z terapeutą?

Lidia Flis: Chociaż korzystanie z pomocy profesjonalisty jest oznaką siły a nie słabości, cały czas spotykam się z osobami, które nie decydowały się na konsultacje z obawy przed oceną ze strony innych – znajomych czy rodziny. Dla niektórych taka wizyta jest też przyznaniem się przed samym sobą do tego, że problem wymknął się spod kontroli, co jest szczególnie trudne, jeżeli przez dłuższy okres czasu udawali, że „wszystko jest w porządku” albo że „samo przejdzie”. Inni jeszcze boją się oceny terapeuty i krępują się opowiadania o intymnych sprawach, o których niekiedy nie rozmawiali nawet sami ze sobą. Chociaż otwieranie się przed obcą osobą może być wyzwaniem, to ważny pierwszy krok, żeby zmiana stała się możliwa.

MK: Pierwsze spotkania (zazwyczaj jest ich trzy) mają charakter konsultacji czyli wzajemnego zapoznania się, rozmowy o historii związku i problemie z jakim mierzą się partnerzy. Jest to również czas wspólnego rozważania plusów i minusów decyzji o podjęciu terapii pary lub ewentualnej innej formy terapii w danym przypadku.

LF: To ostatnie niekiedy bywa dla par zaskakujące. Ludzie często myślą, że zgłoszenie się na konsultację daje gwarancję rozpoczęcia procesu psychoterapeutycznego. Na zasadzie: „Wiem, że mam problem w związku, więc od zajmowania się takimi rzeczami jest terapia par.” Jest jednak kilka sytuacji, w których taki rodzaj terapii jest niewskazany. Jedną z nich jest rozbieżność celów obydwójga partnerów. Przez pierwsze spotkania zwykle wnikliwie przyglądamy się powodom, dla których partnerzy zgłosili się po pomoc. Na przykład jeżeli jedno z nich zainteresowane jest pracą nad relacją, a drugie chciałoby jedynie porozmawiać o konstruktywnych sposobach na rozstanie, terapia pary nie będzie możliwa.

MK: Podobnie przeciwwskazaniem do podjęcia terapii par jest aktywne uzależnienie lub dopiero wstępny etap terapii uzależnień i zbyt krótki okres abstynencji, jednego albo obojga partnerów. Terapii pary, podobnie jak terapii rodzin, nie podejmujemy w sytuacji występowania przemocy, aby uniknąć konfrontacji ofiary i sprawcy w gabinecie. W takim przypadku w pierwszej kolejności wskazana jest interwencja oraz terapia indywidualna. Terapia relacji małżeńskiej czy partnerskiej możliwa jest wyłącznie w sytuacji bezpiecznej dla obojga, czyli gdy zachowania przemocowe nie występują.

LF: Bywa też tak, że problemy osobiste jednego lub obydwójga partnerów znacząco wpływają na relacje w parze. Pojawia się wtedy nadzieja, że przy terapii par np. mąż otworzy się i nauczy się rozmawiać o emocjach a żona upora się z trudną relacją z własną matką. Spełnienie tych oczekiwań może często wykraczać poza możliwości takiej formy terapii.

MK: Często mówię parom, że moim klientem jest ich relacja. Czyli, że w terapii pary nie zajmujemy się problemami osobistymi jednej z osób, w takim stopniu, jak się to odbywa na terapii indywidualnej lub grupowej. Mąż nie ma być słuchaczem indywidualnej pracy żony z terapeutą w jego obecności i odwrotnie. Rozmowa ma zawsze służyć relacji dwojga. Czasem wątki osobiste pojawią się, nie da się tego rozgraniczyć na sztywno, ale nierzadko zdarza się, że praca w parze otwiera nowe tematy do terapii własnej jednego partnera lub obydwójga. Taka terapia powinna już odbywać się z innym terapeutą, czasem może być prowadzona równoległe do terapii par, a czasem wymaga całkowitego skupienia i zawieszenia innych form na czas trwania terapii indywidualnej.

LF: Żeby relacja w parze mogła być w centrum uwagi, ważna jest neutralność terapeuty – czyli dbanie, aby w porównywalnym stopniu widzieć i próbować zrozumieć perspektywę każdego z partnerów. Aby ten warunek został spełniony, terapeuci przyjmujący w naszej poradni nie praktykują oddzielnych spotkań. Ponadto, jeżeli sesje odbywają się w składzie trzyosobowym, partnerzy nie muszą się zastanawiać, co mówiła bliska im osoba pod ich nieobecność. Oznacza to, że jeżeli np. żona się spóźnia, mąż musi poczekać na rozpoczęcie sesji. Jeżeli z kolei mąż jest chory, sesję należy odwołać. Przybycie na pierwszą konsultację w pojedynkę spowoduje zaś, że... konsultacja się nie odbędzie.



fot. www.pixabay.com

MK: Często na początkowym etapie uczestnikom zdarza się mylić konsultacje z terapią. Po pierwszym czy drugim spotkaniu, wydaje się im, że już rozpoczęli terapię, szybko oczekują poprawy relacji czy zmniejszenia częstotliwości niepożądanych zachowań. Tymczasem zwykle zmiany tak szybko nie zachodzą, co może powodować frustrację i zniechęcenie.

LF: Dla niektórych osób to może być moment krytyczny – brak natychmiastowych zmian może dla nich oznaczać nieskuteczność albo psychoterapii jako metody pomocy, albo danego terapeuty. A takie myśli skłaniają do rezygnacji z uczestnictwa w procesie lub małego zaangażowania w sesje. Warto wtedy pamiętać, że nie od razu Kraków zbudowano. Jeżeli problemy w relacji nawarstwiały się przez lata, potrzeba czasu i zaangażowania obydwu stron, by móc poukładać wszystko na nowo.



MK: Zaangażowanie to nie to samo co przyjmowanie pozycji: „Mogę spróbować”. Wielu osobom nie jest łatwo zdecydować się na regularną pracę nad relacją, podjęcie wysiłku we wprowadzenie zmiany w swoim życiu, rezygnację z czegoś oraz zaakceptowanie słabszych stron żony/męża. To zrozumiałe. Dlatego ważne jest, by decyzja ta była podjęta na spokojnie, a proces konsultacji nie był przyspieszany. Warto zadać sobie pytania: Czy ja chcę? Czy decyduję się

pracować? „Tak, chcę.” – brzmi inaczej i znaczy też co innego niż „mogę”, „postaram się przychodzić”, „zobaczymy” itp.

LF: Jednym z większych wyzwań pojawiających się przed partnerami na początku procesu (często już na poziomie konsultacji) jest uznanie własnego wpływu na obecny stan relacji. Takie podejście oznacza rezygnację z poszukiwania winnego lub obarczania winą drugiej osoby. Oznacza także akceptację faktu, że celem terapii nie jest zmienienie partnera w taki sposób, aby spełniał nasze oczekiwania. Terapia może pomóc spojrzeć na związek i partnera z innej perspektywy, poznać motywacje i potrzeby drugiej strony, ale każdy z nas ma największy wpływ na zmianę samego siebie. Jeżeli obydwie osoby skupią się na własnej zmianie i otwartości w komunikacji, to zdecydowanie oznacza, że są na dobrej drodze.

MK: „Pani jest ekspertem, to Pani nam powie jak ma być” - to często wypowiedziane na głos lub nie, oczekiwanie. Wielu osobom wizyta u psychologa, psychoterapeuty kojarzy się bowiem z pobieraniem porad i zaleceń od specjalisty, tak jak to bywa na przykład u lekarza. Czasem nawet bywam zapraszana do roli sędziego, rozjemcy. Zaskoczeniem okazuje się informacja, że wszystkie sprawy będziemy rozważać wspólnie - na zasadzie dialogu, że partnerzy są ekspertami od swojego związku, ponieważ znają go lepiej niż ktokolwiek na świecie, że najwięcej zależy od zaangażowania każdego z nich.

LF: Partnerzy niekiedy też mają wyobrażenie o bardzo ustrukturyzowanej formie pracy. Oczekują konkretnych ćwiczeń, prac domowych, wytykania błędów. Staram się im uświadomić, że nie ma

ekspresowej metody - „pigułki na udany związek”. Terapia, jeżeli się na nią zdecydują, raczej będzie przypominać pełną wyzwań podróż, niż wakacje all inclusive. Poza tym rozwiązania, które się wspólnie wypracuje przy towarzyszeniu życzliwej i wykwalifikowanej osoby, dużo łatwiej jest wprowadzić w życie, czy na dłuższą metę stosować.

MK: Tym co zwykle sprowadza małżeństwa i pary do poradni są oczywiście problemy, konflikty, trudne tematy, o których nie da się rozmawiać. Jednak warto wiedzieć, że jeśli w wyniku konsultacji para rozpocznie terapię, będzie zaproszona także do poszukiwania i nazywania mocnych stron, zalet, tzw. zasobów pary, które są niezwykle ważne i pomocne w poradeniu sobie z kryzysami. Przejście konsultacji często oznacza rozpoczęcie nowego etapu, nowej przygody. Praca w parze, chociaż do łatwych nie należy, może przynieść satysfakcję i radość z odnalezienia tego co dobre w relacji.



(-) *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