

ΜΙΑ ΓΝΩΣΙΑΚΗ- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



Judith S. Beck, PhD

Πρόεδρος, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
Κλινικός Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχολογίας στην Ψυχιατρική, Πανεπιστήμιο της
Πενσυλβάνια

Norman Cotterell, PhD

Κλινικός Ψυχολόγος, Beck Institute για Γνωσιακή Θεραπεία Συμπεριφοράς

Επιστημονική επιμέλεια Ελληνικής μετάφρασης **Δρ. Ιωάννης Μάλλιαρης**

Ο Aaron T. Beck, MD, έχει αφιερώσει μεγάλο μέρος της επαγγελματικής του ζωής στη μελέτη της δυσλειτουργικής σκέψης σε διάφορες διαταραχές. Καθώς έστρεψε την προσοχή του στα προβλήματα των ζευγαριών, διαπίστωσε ότι παρουσίαζαν το ίδιο είδος προβληματικής σκέψης (την οποία ονόμασε γνωστικές διαστρεβλώσεις) με τους ασθενείς του. Αυτό το φυλλάδιο, που βασίζεται εν μέρει στο βιβλίο του Δρ Μπεκ "Η αγάπη δεν είναι ποτέ αρκετή", εστιάζει σε οικεία ζευγάρια, αλλά οι αρχές μπορούν να εφαρμοστούν σε συντρόφους κάθε είδους, συμπεριλαμβανομένων των πλατωνικών συντρόφων και των συγκατοίκων σε όλα τα μήκη και πλάτη των προσανατολισμών φύλου και των πολιτισμών. Στην πραγματικότητα, αυτό το φυλλάδιο περιέχει πολύτιμα μαθήματα για σχεδόν κάθε σχέση. Αντανακλά επίσης την πιο πρόσφατη έμφαση του Δρ Μπεκ στις αξίες και τις φιλοδοξίες.

Ο Sean και η Sabrina ήταν απασχολημένοι στις δουλειές τους και αποφάσισαν να περνούν περισσότερο χρόνο μαζί. Η Sabrina, μια μπάρμαν, είχε μια ιδιαίτερα απογοητευτική εβδομάδα και είπε στον Sean ότι ήθελε να περάσει το απόγευμα ψωνίζοντας. Ο Sean είχε μια ιδιαίτερα πολυάσχολη εβδομάδα κάνοντας εργασίες συντήρησης σε ένα μεγάλο κτίριο γραφείων και, επιθυμώντας περισσότερη επαφή, αποφάσισε να τη συνοδεύσει. Η Sabrina το είδε αυτό ως εισβολή και σκέφτηκε: "Ποτέ δεν με αφήνει να κάνω κάτι μόνη μου". Δεν είπε τίποτα στον Sean και ήταν σιωπηλή καθ' όλη τη διάρκεια των αγορών. Ο Sean ερμήνευσε τη σιωπή της ως αδιαφορία και ξέσπασε "Γιατί είσαι σιωπηλή; Εσύ το ήθελες αυτό!". Η Sabrina αντέδρασε στον θυμό του με το να αποτραβηχτεί ακόμα περισσότερο.

Τα δεδομένα της κατάστασης ήταν τα εξής:

1. Η Sabrina ήθελε να περάσει περισσότερο χρόνο με τον Sean, αλλά ήθελε να ψωνίσει μόνη της.
2. Παρέλειψε να επικοινωνήσει αυτή την επιθυμία στον Sean.

3. Ο Sean σεβόταν την ελευθερία και την αυτονομία της Sabrina, αλλά ήθελε την προσοχή και την εκτίμησή της.
4. Παρέλειψε να ελέγξει τα συναισθήματά της σχετικά με το να τη συνοδεύσει για ψώνια.
5. Παρερμήνευσε την πρότασή του ως καταπάτηση της ελευθερίας της.
6. Παρερμήνευσε την αποστασιοποίησή της ως έλλειψη αγάπης.

Η Sabrina θα επιθυμούσε επαφή αργότερα προκειμένου να αποφορτιστεί. Ο Sean μπορεί να είδε την επαφή ως έναν τρόπο για να αποφορτιστεί. Δε συνέβη τίποτα από τα δύο. Πληθώρα λαθών και παρεξηγήσεων όπως αυτές μπορούν να διαβρώσουν τα θεμέλια των σχέσεων σε όλο το φάσμα των προσανατολισμών του φύλου. Είναι ελπιδοφόρο, ωστόσο, ότι τα άτομα μπορούν να μάθουν να εντοπίζουν αυτά τα λάθη και να τα διορθώνουν προτού πάρουν μεγάλη διάσταση. Υπάρχουν αρκετά σημεία όπου μπορεί να αποφευχθεί μια καταιγίδα.

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα ζευγάρια να κάνουν ακριβώς αυτό – να αξιολογήσουν τη σκέψη τους, να διορθώσουν την επικοινωνία τους και να επικεντρωθούν σε αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό στην σχέση. Η CBT μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη των παρεξηγήσεων από την αρχή.



ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΘΕΙ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ

Παρόλο που η αγάπη είναι μια ισχυρή ώθηση για ένα ζευγάρι να βοηθήσει και να υποστηρίξει ο ένας τον άλλον, να κάνει ο ένας τον άλλον ευτυχισμένο και ίσως να δημιουργήσει οικογένεια, δεν αποτελεί από μόνη της την ουσία της σχέσης. Οι ιδιότητες και οι δεξιότητες που είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση και την ανάπτυξη της συντροφικής σχέσης προκύπτουν από τα άτομα που ενεργούν σύμφωνα με κοινές αξίες, φιλοδοξίες και επιθυμίες. Οι κοινές αξίες περιλαμβάνουν:

- Δέσμευση, αφοσίωση, υπευθυνότητα, αξιοπιστία
- Ευαισθησία, προσοχή, συνεργασία, συγχώρεση
- Γενναιοδωρία, συμβατότητα
- Συμβιβασμός, ανθεκτικότητα, αποδοχή και ανοχή

Τα ζευγάρια μπορεί να είναι ικανά να διαχειριστούν τους ανθρώπους εκτός της σχέσης τους, αλλά μπορεί να μην έχουν τις βασικές γνώσεις -ή τις πραγματικές δεξιότητες- για να κάνουν τη δική τους σχέση να ανθίσει. Δυσκολεύονται να πάρουν κοινές αποφάσεις ή να ερμηνεύσουν τους τρόπους με τους οποίους επικοινωνεί ο σύντροφός τους. Όταν μια βρύση στο σπίτι αρχίζει να στάζει, έχουν τα εργαλεία για να σταματήσουν τη διαρροή, αλλά όταν η αγάπη αρχίζει να στραγγίζει, δεν έχουν ιδέα πώς να σταματήσουν τη ροή.

Τα άτομα που συνάπτουν μια συντροφική σχέση εντείνουν τις προσδοκίες ανάμεσά τους. Οι προσδοκίες αυτές τροφοδοτούνται από επιθυμίες, όπως αυτές για ανιδιοτελής αγάπη, αφοσίωση και υποστήριξη. Και αυτές οι επιθυμίες έχουν τις ρίζες τους σε αξίες που μπορεί να μοιράζονται ή να μην μοιράζονται με τον σύντροφό τους.

Η ισχύς αυτών των προσδοκιών εντείνει τον πόνο και τροφοδοτεί τον φόβο που βρίσκεται στη βάση της σύγκρουσης. Τα ζευγάρια είναι επιρρεπείς στο να παρερμηνεύουν ο ένας τις πράξεις του άλλου, να κατηγορούν ο ένας τον άλλον και να αισθάνονται ανίκανοι να λύσουν τα προβλήματά τους. Καθώς προκύπτουν δυσκολίες και οι εχθρότητες εντείνονται, δεν βλέπουν τα θετικά πράγματα που προσφέρει και αντιπροσωπεύει ο σύντροφός τους: κάποιον που θα τους υποστηρίξει, θα ενισχύσει τις εμπειρίες τους και θα δημιουργήσουν μαζί μια οικογένεια. Αγνοούν τις ίδιες τις αξίες που διέπουν τις προσδοκίες τους. Χάνουν ευκαιρίες να κατανοήσουν καλύτερα τους συντρόφους τους.

ΛΥΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΚΟΜΠΟΥΣ

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα προβληματικά ζευγάρια επωφελούνται από ένα δομημένο πρόγραμμα που τους διδάσκει πώς να λύσουν τους κόμπους που διαστρεβλώνουν την επικοινωνία τους, να εστιάσουν στις κοινές αξίες και να καταβάλουν προσπάθεια να κατανοήσουν και να συμπάσχουν με τον σύντροφό τους. Επωφελούνται σημαντικά από το να μην αποδίδουν ευθύνες και να εστιάζουν σε αυτό που μπορούν να ελέγξουν: τον βαθμό στον οποίο οι πράξεις τους προάγουν μια σχέση αγάπης.

Το ίδιο πρόγραμμα μπορεί να ενισχύσει τις σχέσεις που δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα. Και έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό σε ζευγάρια με διάφορους βαθμούς δέσμευσης. Στην πραγματικότητα, μερικές από τις πιο σημαντικές επιτυχίες έχουν σημειωθεί σε συντρόφους που απλώς ήθελαν να αποκομίσουν περισσότερα από τη σχέση τους.

Κατά την αξιολόγηση της σχέσης σας, θα σας φανεί χρήσιμο να έχετε κατά νου τι είδους σύντροφος θα θέλατε να γίνετε προκειμένου να βελτιώσετε τη σχέση σας.

Ακολουθούν ορισμένοι στόχοι:

Πρώτον, αναγνωρίστε τις αξίες σας: Η προσδοκία της Sabrina ήταν ότι ο Sean δεν θα έπρεπε να παρεμβαίνει στις προσπάθειές της να αποφορτιστεί, θα έπρεπε να δείξει κατανόηση, να σεβαστεί την αυτονομία της και να την αφήσει να κάνει αυτό που επιθυμούσε. Τέτοιες προσδοκίες αντανakλούν τις αξίες της αυτονομίας, της αποδοχής, της κατανόησης, του σεβασμού και της ελευθερίας. Η Sabrina δεν μπορεί να ελέγξει αν οι πράξεις του Sean συνάδουν με αυτές τις αξίες. Ελέγχει μόνο αν οι δικές της πράξεις είναι σύμφωνες με αυτές. Η προσδοκία του Sean ήταν ότι η Sabrina δεν θα έπρεπε να είναι τόσο σιωπηλή και θα έπρεπε να είναι επικοινωνιακή, στοργική και να εκτιμά ανοιχτά την παρέα του. Τέτοιες προσδοκίες αντικατοπτρίζουν τις αξίες της σύνδεσης, του μοιράσματος, της επικοινωνίας, της στοργής και της εκτίμησης. Ο Sean δεν μπορεί να ελέγξει αν οι πράξεις της Sabrina συνάδουν με αυτές τις αξίες. Ελέγχει μόνο αν οι δικές του πράξεις είναι σύμφωνες με αυτές τις αξίες.

Οι προσδοκίες αντανakλούν αξίες, και οι αξίες αυτές χρησιμεύουν ως πυξίδα για τις ενέργειές σας. Αυτή η πυξίδα μπορεί να σας οδηγήσει σε μεγαλύτερη ακεραιότητα και σε πιο στέρεα θεμέλια για να είστε αφοσιωμένοι σύμμαχοι, υποστηρικτές και υπέρμαχοι του συντρόφου σας.

Δεύτερον, αναγνωρίστε τις αξίες του συντρόφου σας: Η Sabrina δεν είναι περισσότερο εναντίον της επαφής, του μοιράσματος και της επικοινωνίας απ' ό,τι ο Sean είναι εναντίον της αυτονομίας, της αποδοχής και της κατανόησης. Απλώς πρέπει να μπουν στη θέση του συντρόφου τους και να αφουγκραστούν τις βαθύτερες αξίες που εμπεριέχονται στο σημείο όπου ο σύντροφός τους πληγώνεται. Η Sabrina θα μπορούσε να δει τον Sean ως κάποιον που παρεμβαίνει στην ελευθερία της ή πληγωμένο και να αποζητά την αγάπη της. Ο Sean θα μπορούσε να δει τη Sabrina ως ψυχρή και ότι δεν τον αγαπάει ή ως επιβαρυνόμενη από την παρουσία του και ότι έχει ανάγκη για λίγη απόσταση. Τέτοιου είδους ενσυναίσθηση σας επιτρέπει να καλλιεργήσετε το τρυφερό κομμάτι της σχέσης σας, ώστε ο σύντροφός σας να σας βλέπει ως έμπιστο πρόσωπο, σύντροφο και φίλο.



Τρίτον, καλλιεργήστε πνεύμα συνεργασίας: Η Sabrina ανταποκρίθηκε στην εισβολή του Sean με εχθρική σιωπή. Ο Sean απάντησε στη σιωπή της με καίριες ερωτήσεις. Μπορούν να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες με το ακούν τον άλλον με ενσυναίσθηση και να διεκδικούν με σεβασμό. Ο Sean θα μπορούσε να πει: "Δεν έχεις μιλήσει πολύ και φαίνεται ότι βρίσκεσαι σε ένταση ή ότι κάτι σε απασχολεί. Είμαι περίεργος και ανησυχώ αυτή τη στιγμή, γιατί ξέρω πόσο σκληρά δουλεύεις και ότι αυτό έχει κάποιο αντίκτυπο". Η Sabrina θα μπορούσε να πει: "Σωστά, ήμουν σιωπηλή και καταλαβαίνω ότι μπορεί να νιώθεις πληγωμένος ή ότι σε απορρίπτω. Αισθάνομαι λίγο επιβαρυνόμενη στη δουλειά τώρα και απλά ήθελα λίγο χώρο για να ξεκαθαρίσω τα συναισθήματά μου, αλλά πραγματικά εκτιμώ το πώς με στήριξες σε όλο αυτό". Με συμπονετικό τρόπο, μπορείτε να εκφράσετε τα συναισθήματά σας και να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα του συντρόφου σας.



1. να καθορίσετε τι θέλετε εσείς και ο σύντροφός σας
2. να προσδιορίσετε τις λεπτομέρειες των διαφορών σας
3. να συλλέξετε ιδέες μέχρι να δημιουργήσετε μια ποικιλία πιθανών λύσεων και
4. να επιλέξετε μια λύση που να σας ικανοποιεί και τους δύο περισσότερο.

Συνοψίζοντας, η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία μπορεί να προσφέρει εργαλεία για τη βελτίωση της επικοινωνίας, τη διόρθωση των παρερμηνειών και την ενίσχυση των πιο υγιών πτυχών της σχέσης σας. Αντί να κατηγορείτε τον σύντρόφό σας, να αναλαμβάνετε πλήρως την ευθύνη για τη βελτίωση της σχέσης σας. Αυτή η στάση "δεν φταις, δεν σε κατηγορώ" βοηθά εσάς και τον σύντρόφό σας να κατανοήσετε καλύτερα ο ένας τον άλλον και να επιλύσετε τα κοινά σας προβλήματα. Με αυξημένη κατανόηση του τι κάνει εσάς και τον σύντρόφό σας να λειτουργείτε, θα είστε σε θέση να εμπλουτίσετε τη σχέση σας.

Τέταρτον, αναζητήστε αμοιβαία ικανοποιητικές εναλλακτικές λύσεις: Ο Sean και η Sabrina μπορούν να βρουν τρόπους να ικανοποιήσουν και τις δύο επιθυμίες τους για σύνδεση και αυτονομία. Εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο οι αξίες μπορούν να επικαλύπτονται, μπορούν να δημιουργήσουν τρόπους για να περνούν χρόνο μαζί χωρίς να αυξάνουν το συνολικό επίπεδο άγχους τους. Ο Sean προσέφερε στη Sabrina σεβασμό ρωτώντας την αν θα προτιμούσε λίγο χρόνο για να ψωνίσει μόνη της. Η Sabrina προσέφερε στον Sean εκτίμηση ευχαριστώντας τον και προτείνοντας μια κοινή δραστηριότητα. Ένα τέτοιο πνεύμα συνεργασίας και περίσκεψης σας επιτρέπει να επιλύσετε ένα πρόβλημα χρησιμοποιώντας τέσσερα απλά βήματα:

ΠΗΓΕΣ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το μη κερδοσκοπικό Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy ιδρύθηκε το 1994 από τον Dr. Aaron T. Beck και τη Dr. Judith S. Beck ως χώρος για ψυχοθεραπεία τελευταίας τεχνολογίας και επαγγελματική κατάρτιση στη CBT. Στα 25 χρόνια της ιστορίας μας, το Ινστιτούτο Beck έχει δημιουργήσει εξαιρετικές δια ζώσης και διαδικτυακές εκπαιδεύσεις στη CBT, έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες επαγγελματίες από όλο τον κόσμο και έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κοινότητα επαγγελματιών της CBT.

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι θεραπευτές γνωστικής συμπεριφοράς μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε, να αξιολογήσετε και να τροποποιήσετε τις μη βοηθητικές ιδέες και συμπεριφορές σας που οδηγούν σε αρνητικά συμπεράσματα για τον εαυτό σας και τους άλλους. Μπορούν, επίσης, να σας βοηθήσουν να βρείτε τρόπους να διαχειρίζεστε πιο αποτελεσματικά τα καθημερινά προβλήματα. Με τη δική σας προσπάθεια και την καθοδήγησή τους, μπορείτε να μάθετε δεξιότητες για να μειώσετε τις διαπροσωπικές συγκρούσεις και να βοηθήσετε εσάς και τον σύντροφό σας να νιώσετε καλύτερα και να παραμείνετε καλύτερα. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις κλινικές υπηρεσίες του Beck Institute, καλέστε στο 610.664.3020 ή στείλτε email στο intake@beckinstitute.org.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- Επισκεφθείτε το beckinstitute.org για διαδικτυακά σεμινάρια, βίντεο και πόρους πολυμέσων.
- Διαβάστε το ιστολόγιο του Ινστιτούτου Beck (beckinstitute.org/blog)
- Αγοράστε βιβλία, DVD και άλλα στο κατάστημα CBT (beckinstitute.org/store)
- Εγγραφείτε στο ενημερωτικό δελτίο του Ινστιτούτου Beck (bit.ly/beckinstitute)
- Επικοινωνήστε με το Beck Institute στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



facebook.com/beckinstitute



twitter.com/beckinstitute



linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/



youtube.com/beckinstitute

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το Ινστιτούτο Beck είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός 501(c)3 με αποστολή τη βελτίωση της ζωής σε όλο τον κόσμο μέσω της αριστείας και της καινοτομίας στην εκπαίδευση, την πρακτική και την έρευνα της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας. Βοηθήστε μας να συνεχίσουμε το έργο μας με ένα δώρο σήμερα!

Δωρίστε στο beckinstitute.org/give-now.