



D Y A D E

die Praxis für Paare

DYADE - Gabinet Terapii i Poradnictwa Psychologicznego dla Par

Prospekt informacyjny na temat
możliwości dokonywania zmian
w związkach partnerskich



Copyright (2005-2007): Dipl.-Psych. Danuta Prentki, Düsseldorf

"Miłość jest jednym z największych cierpień ludzkości i nikt nie powinien się wstydzić, że musi ponieść związane z nim koszty" (C.G. Jung)

Terapeuci

Dipl.-Psych. Danuta Prentki

*Psycholog dyplomowany
Terapeutka par*

Coaching indywidualny oraz Coaching dla par,
Terapia rodzinna, Terapia dla par,
Przygotowanie do wejścia w związek małżeński,
Psychodiagnostyka, Seminaria dla par



Dipl.-Psych. Manfred Söder

*Psycholog dyplomowany
Terapeuta par*

Terapia dla par, Terapia seksualna,
Psychoterapia, Diagnostyka par, Mediacja



Spis treści

Gabinet Terapii i Poradnictwa Psychologicznego dla Par	4
Główne punkty nacisku	5
Terapia dla par i poradnictwo małżeńskie	5
Terapia seksualna i poradnictwo.....	5
Diagnostyka par	5
Coaching dla par	5
Coaching indywidualny.....	6
Seminaria oraz trening grupowy dla par.....	6
Liberalne przygotowanie do wejścia w związek małżeński	6
Mediacja i poradnictwo w sytuacjach konfliktowych.....	6
Terapia rodzinna i poradnictwo systemiczne	7
Psychoterapia i terapia krótkotrwałą zorientowana na rozwiązanie.....	7
Obszary działania	8
Terapia dla par i poradnictwo małżeńskie	8
Terapia seksualna i poradnictwo	9
Diagnostyka par – 'przeгляд pary'	10
Wyjaśnianie relacji w związku	12
Coaching	13
Coaching dla par	13
Coaching indywidualny.....	14
Seminaria dla par oraz treningi grupowe dla par	16
A. Trening komunikacji.....	16
B. Trening opanowywania stresu	17
C. Trening wzajemności.....	17
D. Trening rozkoszy (seksualność).....	17
E. Trening rozwiązywania problemów	17
Liberalne przygotowanie do wejścia w związek małżeński	18
Chcą Państwo sprezentować bon.....	18
Państwu sprezentowano bon.....	19
Chcą sobie Państwo sami sprezentować bon.....	19
Zarządzanie jakością dla par	19
Terapia rodzinna i poradnictwo systemiczne	20
Psychoterapia oraz krótkotrwałą terapia zorientowana na rozwiązanie.....	22
Najczęściej zadawane pytania odnośnie terapii dla par	24
Wyposażenie	26
Położenie	27

Gabinet Terapii i Poradnictwa Psychologicznego dla Par

Nasz gabinet wyspecjalizował się w terapii oraz poradnictwie psychologicznym dla par znajdujących się w różnych fazach rozwojowych związku. Zakres naszego działania obejmuje przygotowanie do wejścia w związek małżeński, coaching oraz terapię dla par jak i mediację w sytuacjach kryzysowych.

Zajmujemy się również terapią osób indywidualnych, które w trakcie trwania związku lub po jego zakończeniu potrzebują wsparcia zarówno w rozprawieniu się z minionymi relacjami uczuciowymi jak i w przygotowaniu się do wstąpienia w nowe.

Gabinet został założony przez Pana Manfreda Södera, dyplomowanego psychologa, w roku 1998, który na przełomie kolejnych lat rozwinął swoją dzisiejszą specjalizację. Pani Danuta Prentki, która dołączyła do zespołu w późniejszym czasie, wzbogaciła praktykę o kobiecy punkt widzenia i przeżywania. W korzystnie położonych w Düsseldorfie gabinetach nasi klienci zdecydowanie znajdą miejsce, w którym będą mogli oddać się refleksji nad swoim związkiem oraz poddać go ewentualnym zmianom.

Oferujemy Państwu również możliwość współtworzenia struktury terapii (czas jej trwania, ilość, częstotliwość oraz charakter sesji), co zapewni Państwu kontrolę nad przebiegiem procesów terapeutycznych oraz ich kosztem.

Mają Państwo także możliwość umówienia się na nieodpłatne i niezobowiązujące półgodzinne spotkanie wstępne, które wyjaśni Państwa konkretne potrzeby oraz pozwoli ustalić, czy tak zwana 'chemia gra', co jest z pewnością ważnym czynnikiem warunkującym późniejszą konstruktywną współpracę.

W przypadku podjęcia współpracy kolejnym krokiem jest przeprowadzenie diagnostycznej rozmowy wraz z analizą potencjału Państwa związku, która da nam możliwość ustalenia dalszego sposobu postępowania. Praca nad Państwa związkiem odbywa się wówczas w formie sesji indywidualnych lub wraz z partnerem, które przeprowadzane są przez terapeutę, terapeutkę lub parę terapeutów, w zależności od Państwa potrzeb oraz po uprzednim uzgodnieniu tego z Państwem.



Die Praxis für Paare im Internet

Główne punkty nacisku

Terapia dla par i poradnictwo małżeńskie

Terapia dla par wspiera otwartość oraz zrozumienie dla indywidualnego sposobu myślenia, działania oraz odczuwania, a poprzez to stwarza przejrzystość i jasność w związku. Udrażnia ona ponadto komunikację w sytuacjach problemowych i daje rozwiązania, które stwarzają wspólną perspektywę dla pozytywnych doświadczeń w kontaktach pomiędzy partnerami.

Terapia seksualna i poradnictwo

Dla wielu par życie seksualne stanowi precyzyjny miernik ich wzajemnych relacji. Zaburzenia seksualne często mają związek z problemami w związku. Zdarza się jednak, że problemy seksualne pozostają, mimo iż kryzys został zażegnany i zaczynają niejako żyć własnym życiem. Mogą również uzewnętrznić się w późniejszych związkach i onieśmielać przyszłych partnerów. Wobec problemów seksualnych partnerzy bywają szczególnie bezradni, ponieważ zasadzają się one często na subtelnych powiązaniach świadomych i nieświadomych procesów, którymi rzadko można sterować w sposób dowolny. Frustracje spowodowane trudnościami w sferze seksualnej oddziałują w pewnej mierze na poczucie ogólnego zadowolenia partnerów, w związku z czym terapia seksualna powinna skupiać się na obydwu tych płaszczyznach.

Diagnostyka par

Parom, które już nie wiedzą, co dalej, oferujemy obszerną diagnostykę partnerstwa, która ukazuje nie tylko słabości i mocne strony związku, ale także określa jego potencjał rozwojowy. Ocena bazuje na obserwacjach oraz testach przeprowadzonych na większej próbie par. Metoda ta pozwala na ustalenie konkretnych celów terapii.

Coaching dla par

W początkowej fazie związku lub w sytuacji, gdy partnerzy przyzwyczajeni są do traktowania siebie w sposób delikatny i pełen miłości, milcząca akceptacja frustracji i konfliktów interesów zazwyczaj przychodzi im z łatwością. Właśnie dlatego, że darzą się miłością, nie chcą swojego związku lekkomyślnie wystawiać na próbę, zgłaszając potrzeby, które ewentualnie mogłyby ich partnera przerosnąć. Na dłuższą metę jednak takie frustracje odbijają się negatywnie na całym związku. Coaching uczy więc, jak odpowiednio formułować własne życzenia i potrzeby oraz w jaki sposób konstruktywnie je wykorzystywać.

Coaching indywidualny

Czasami wspólne uczestnictwo pary w coachingu nie jest możliwe, na przykład gdy jeden z partnerów nie wykazuje zainteresowania rozmowami, gdy samemu planuje się rozstanie lub gdy rozpad związku stał się już faktem. Udany związek jest ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowie oraz poziom zadowolenia z życia, dlatego też nikt nie powinien zdawać się w tej mierze na przypadek, tylko świadomie wziąć własne życie uczuciowe w swoje ręce.

Seminaria oraz trening grupowy dla par

Praca nad mniej poważnymi problemami w związku nie wymaga podjęcia indywidualnej terapii, również standardowe zajęcia w zakresie terapii zachowań spełnią swoją funkcję, jeśli tylko ich skuteczność została potwierdzona naukowo. Zajęcia takie przeprowadzane są dla całej grupy lub tylko jednej pary podczas jedno- lub kilkudniowego weekendowego spotkania z parą terapeutów.

Liberalne przygotowanie do wejścia w związek małżeński

Na przekór porażającym statystykom rozwodowym stały związek znajduje się na szczycie listy życzeń większości młodych ludzi. Zadowolający związek rozpatrywany jest często w kategoriach szczęścia lub nieszczęścia, a celem nadrzędnym staje się znalezienie odpowiedniego partnera. Samo staranie się o związek zdaje się być szczególnie w jego początkowej fazie niewystarczające. Przygotowanie do wejścia w związek małżeński daje więc przyszłym małżonkom instrument do wspólnego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w przyszłości. Warto zauważyć, iż treści przekazywane w trakcie tego seminarium, nie poruszają, w odróżnieniu od oferty podobnych zajęć przeprowadzanych w kościołach, kwestii światopoglądowych.

Mediacja i poradnictwo w sytuacjach konfliktowych

Często zdarza się, że rozstanie niesie w sobie tyle cierpienia oraz wzajemnie zadanego bólu, że dojście do porozumienia wydaje się być niemożliwe. Eskalacja konfliktu uniemożliwia na długi czas właściwe pożegnanie się i zagojenie ran. Z tego powodu cierpią nie tylko nasi byli partnerzy, ale także nasze dzieci, które nie wiedzą, jak się powinny w takiej sytuacji zachować, by zadowolić oboje rodziców. Mediacja pomaga w takiej sytuacji definitywnie oddzielić przeszłość grubą kreską i odnaleźć sposób konstruktywnego obcowania z byłym partnerem w przyszłości. Zaznaczamy jednak wyraźnie, iż gabinet nasz nie oferuje mediacji w sprawach prawa rodzinnego.

Terapia rodzinna i poradnictwo systemiczne

To dzieci jako najłabsze ogniwa w łańcuchu pokazują poprzez zwracające na siebie uwagę zachowania, że system Państwa rodziny chwieje się w posadach. Oferta terapii rodzinnej skierowana jest do całej rodziny, a w centrum jej zainteresowania znajdują się nie tyle jej członkowie, co w dużo większym stopniu relacje, jakie między nimi panują i z to których powinien zostać zrobiony użytek.

Psychoterapia i terapia krótkotrwała zorientowana na rozwiązanie

Czas oczekiwania na terapię refundowaną przez Kasę Chorych trwa niejednokrotnie wiele miesięcy. Terapia w pełnym wymiarze 25-50 godzin nie zawsze jest jednak konieczna, ponieważ niektóre sytuacje kryzysowe wymagają pokonania jedynie przejściowych trudności. W takiej sytuacji zalecamy odbycie jedynie kilku sesji pomagających zmniejszyć presję i pobudzić do działania siły samouzdrawiające organizmu.

Obszary działania

Terapia dla par i poradnictwo małżeńskie

Ponieważ związki partnerskie w naszym kręgu kulturowym nawiązywane są z reguły na drodze wolnego wyboru, ich początkowa faza jest z reguły dla obojga partnerów zadowalająca i mogą się oni w związku realizować i wewnętrznie rozwijać. Każdy związek jest, niezależnie od współtworzących go osób, niepowtarzalny i ma swoje bardzo specyficzne wymagania. Szczególnie jednak w przypadku związków stałych partnerzy mogą poczuć się czasami przytłoczeni sytuacją i bezradni.

Każda para w swoim związku przechodzi regularnie fazy związane z pewnymi wewnętrznymi i zewnętrznymi wymaganiami, którym winna podołać. Do nich należą na przykład wszelkie fazy przejściowe, podczas których zmieniają się warunki życiowe partnerów, tak więc przeprowadzka, ślub, choroba, zmiany na gruncie zawodowym, jak na przykład długotrwałe obciążenie nadgodzinami, zmiana miejsca pracy, częste wyjazdy służbowe, utrata pracy czy też przejście na rentę lub emeryturę. Małżeństwa natomiast poddawane są ciężkiej próbie w takich sytuacjach jak narodziny pierwszego dziecka, posiadanie wielu małych dzieci, okres dojrzewania dzieci oraz ich wyprowadzki z domu rodzinnego, ale również ponowne podjęcie pracy zawodowej przez kobietę. O nadejściu kryzysu małżeńskiego świadczyć mogą:

- rosnące poczucie nudy, monotonii, braku bodźców
- rzadkie podejmowanie wspólnych inicjatyw
- sptylenie uczuć i emocjonalne zdystansowanie się do partnera
- mała aktywność seksualna i brak czułości powodujące uczucie presji
- poczucie bycia ograniczonym przez partnera lub zależności od niego
- długotrwałe poczucie bycia niezrozumianym i niewysłuchanym
- niezadowolenie spowodowane podziałem obowiązków domowych
- kłótnie i wzajemne wyrzuty
- eskalacja psychicznej i fizycznej przemocy, zazdrość
- dolegliwości psychosomatyczne, depresja, alkoholizm
- zdrada lub nawiązanie związku z inną osobą
- częste myśli o rozstaniu lub rozwodzie

Jeśli dla jednego lub obojga partnerów związek przebiega w sposób niezadowalający, czy to ze względu na brak wzajemnej komunikacji, niepoświęcania sobie wystarczającej uwagi, czy też ze względu na ciągłe destrukcyjne spięcia, które przebiegają zawsze według tego samego schematu i zdają się nie mieć końca, stanowczo powinno zostać rozważone poddanie się terapii małżeńskiej lub terapii dla par, ponieważ założyć można, iż związek przechodzi kryzys, którego samodzielne pokonanie przekracza możliwości partnerów.

Zwrócenie się do terapeuty wymaga z pewnością wewnętrznego przetamania się, ale jest ogromnym krokiem naprzód. Zadanie terapeuty polega na umożliwieniu partnerom uświadomienia sobie w pierwszej kolejności ich własnych uczuć,

potrzeb i życzeń oraz otwartego przyznania się do nich, by zapoczątkować proces, dzięki któremu partnerzy będą w stanie tak zreorganizować swój związek, że stanie się on znowu źródłem zdrowia, zadowolenia i rozwoju wewnętrznego. Terapia pozwala jej uczestnikom na głębsze zrozumienie związków problemowych w ich relacjach i zawsze stara się sprostać wymaganiom obojga partnerów. Z reguły terapia dla par odbywa się na wielu płaszczyznach i obejmuje na przykład:

- potrzeby i życzenia, perspektywy i możliwości
- style myślenia i zachowania, nastawienie, przyzwyczajenia
- wzajemne oczekiwania, reguły
- wymiana uczuć i komunikacja
- czułość i seksualność
- bliskość i dystans
- kształtowanie życia, podział obowiązków
- historia związku
- doświadczenia z domu rodzinnego i z wcześniejszych związków
- obraz kobiety i mężczyzny, rola płci
- stosunek do dzieci, kwestie wychowawcze

Na wszystkich wymienionych płaszczyznach mogą powstać trudności zagrażające związkowi, jeśli partnerzy we własnym zakresie nie znajdą ich konstruktywnego rozwiązania. Obok konkretnych rozwiązań i decyzji zadaniem terapii jest także doprowadzenie do dużo bardziej świadomego przeżywania związku przez partnerów, co przekłada się naturalnie na lepsze poznanie samych siebie.

Terapia seksualna i poradnictwo

Seksualność jest dla wielu osób ważnym czynnikiem wpływającym na poziom odczuwania zadowolenia z życia. Udane pożycie seksualne wzmacnia uczucie bycia akceptowanym, ale także ekstazy oraz szczęścia. Z drugiej strony jednakże wysokim oczekiwaniom wobec życia seksualnego odpowiadają duże obawy - strach przed odrzuceniem, utratą kontroli lub zbyt dużą bliskością.

Seksualność zawsze odnosi się do pewnego, czy to prawdziwego czy też wyobrazonego, partnera a jej rozwój odbywa się w zderzeniu z potrzebami i reakcjami naszych pierwszych, nierzadko przypadkowych partnerów seksualnych. Podczas pierwszych kontaktów seksualnych dochodzi często do zranienia i wytworzenia niepewności, które to mogą nasz dalszy rozwój seksualny ograniczać. Także jednostronne przedstawianie kwestii seksu w mediach jako łatwego produktu konsumpcyjnego zwiększa poziom onieśmielenia jednostek i uniemożliwia otwarty dialog między partnerami.

W czasie trwania terapii zawsze zostaje w pewnym momencie poruszony temat życia seksualnego pary, przy czym można zauważyć, iż subiektywnie odczuwane zadowolenie w tej sferze nie zawsze pokrywa się z ogólnie rozumianym poczuciem zadowolenia w związku. Niektóre pary, mimo iż ich związek znajduje się w fazie poważnego kryzysu, potrafią czerpać radość i siłę z kontaktów seksualnych, u innych natomiast nierozwiązane problemy w związku odbijają się negatywnie na życiu seksualnym.

Trzeba jednak zauważyć, że pojęcie seksualności nie może być rozumiane tylko w kontekście związku dwojga ludzi, ale również jako wynik indywidualnej historii uczenia się, która, by mogła się rozwijać, nieustannie poddawana jest procesowi dopasowywania się partnerów.

Kolejnym nasuwającym się spostrzeżeniem jest fakt, iż problemy seksualne mogą bardzo szybko zacząć żyć własnym życiem. A to oznacza, że nawet jeśli przyczyna lub czynnik wyzwalający zaburzenie (na przykład kryzys, niepewność, trauma seksualna) już nie występuje, to ono samo utrzymuje się nadal i może mieć negatywny wpływ na życie seksualne. Niepewność jednego partnera może w prosty sposób przenieść się na drugiego i w swym oddziaływaniu wzmocnić istotę problemu. Powstaje więc błędne koło, które jest dodatkowo podtrzymywane przez fakt, że wiele par nie potrafiąc wyrażać swoich pragnień seksualnych, komunikuje się w tej dziedzinie w sposób pośredni i wieloznaczny. Niektóre pary wręcz milczą i ze wstydu lub strachu przed sytuacjami konfliktowymi unikają rozmów na temat swoich potrzeb seksualnych.

Odmienny, subiektywny sposób przeżywania seksualności i czułości przez osoby mające różną historię uczenia się (i będące z reguły różnej płci) wymaga jednak otwartej i pozbawionej lęku komunikacji, która opierać się powinna na wzajemnym poważaniu i uznaniu tychże odmienności. Dlatego też w ramach pracy nad likwidacją zaburzeń zaleca się rozmowę partnerów. Pozwala to partnerom na rozpoznanie ich własnego udziału w podtrzymywaniu zaburzenia i wykorzystanie tej wiedzy przy kształtowaniu kontaktów seksualnych w przyszłości. Nieuświadomione poczucie winy zostaje wówczas zneutralizowane, a partner może uzyskać stosowne i pewne wsparcie. Nawet kiedy trudności zdają się być problemem raczej indywidualnym, to podejmowane zmiany dotyczą zawsze obojga partnerów, dlatego też oboje powinni brać w nich udział.

Uczestnictwo partnera podczas tych zajęć polega z reguły na udziale zarówno w sesjach jak i w ćwiczeniach wykonywanych w ramach terapii w domu. Czasem efekt przynoszą również sesje bez obecności partnera, ale jedynie, jeśli służą one przygotowaniu wspólnych rozmów partnerów. Ponieważ zaburzenia seksualne mogą mieć podłoże somatyczne zaleca się także w niektórych przypadkach konsultację lekarza specjalisty (na przykład urologa lub ginekologa). Wspólna z partnerem praca nad zaburzeniami seksualnymi sprawdza się natomiast przede wszystkim przy następujących problemach:

- odmienne potrzeby w kwestii kształtowania kontaktów erotycznych
- utrata lub obniżenie pożądania seksualnego u jednego z partnerów
- zaburzenia podtrzymania pobudzenia seksualnego podczas stosunku
- orgazm opóźniony, przedwczesny lub jego brak
- negatywnie odbijające się na kontaktach seksualnych konflikty w życiu codziennym

Diagnostyka par – 'przeгляд pary'

Diagnostyka par jest pomyślana dla osób, które z różnych względów nie zdecydowały się na terapię, ale w ramach niewielkiej liczby spotkań chciałyby

otrzymać jasne odpowiedzi, niezależnie czy będą się one tyczyć ich związku, odnosić się do uświadomienia sobie procesów w nim zachodzących, czy też podjęcia decyzji o konieczności poddania się terapii czy też podjęcia próby rozwiązania problemu o własnych siłach.

Podczas 'przeglądu" główny nacisk kładziony jest na diagnostykę problemów za pomocą testów psychologicznych, zestawienia pozytywnej i negatywnej listy oraz opisanie celów zmian. Obok diagnozy statusu również konkretne zadania domowe pomagają stwierdzić, czy partnerzy na podstawie przepisanych zachowań są w stanie dokonać pewnych zmian oraz ustalić, czy konieczne jest przeprowadzenie terapii, czy też partnerzy po odbyciu mniej więcej pięciu sesji poradzą sobie z wprowadzaniem zmian w życie sami.

Analogia z przeglądem technicznym nie jest aż tak niedorzeczna, jakby to się mogło na pierwszy rzut oka wydawać. Tak jak zadaniem przeglądu technicznego pojazdów jest zapobieganie wypadkom poprzez przeprowadzanie regularnych inspekcji technicznych, tak zadaniem diagnostyki par jest zapobieganie rozstaniom i rozwodom, w sytuacjach, w których byłoby to do uniknięcia. Wiele braków można usunąć, gdyby tylko pary mogły regularnie zwracać się do instytucji, która wykazywałaby jednoznacznie, w których miejscach małe szkody na silniku ich związku w niedługim czasie prowadzić mogą do szkody całkowitej. Na tej zasadzie także w diagnostyce par można stworzyć listę braków i wad, która potem w formie raportu kontrolnego mogłaby być złożona na karby odpowiedzialności zainteresowanych. Para mogłaby znaleźć wówczas zaufany warsztat, w którym spróbowaliby usunąć szkody, by przedłużyć długość trwania ich związku, lub we własnym zakresie zająć się jego naprawą po godzinach. Przy nieproporcjonalnie dużym nakładzie środków należałoby jednak wziąć pod uwagę także inne rozwiązanie, a mianowicie oddanie pojazdu na złom. Jednakże przy odrobinie wysiłku odrestaurować można nawet zabytkowy samochód i ścigać na siebie zazdrosne spojrzenia tych wszystkich, którzy zdecydowali się na zakup nowego modelu, nowoczesnego, ale i pozbawionego własnej historii.

W żadnej innej dziedzinie życia ludzie nie wykazują tak dużej wiary w przeznaczenie, jak w kwestii związku dwojga ludzi. Dla okresu zakochania trafnym może wydawać się spostrzeżenie, że kierują nami nieuświadomione siły (każdy z nas spotkał przecież kiedyś zakochaną parę zbliżającą się wielkimi krokami ku nieuniknionej katastrofie). Jednakże do fazy związku, w której można wyraźnie odróżnić między tym, co jest dobre, a co jest złe, odnosi się to tylko w ograniczonym zakresie. Wszyscy wiemy, jak powinien prawidłowo pracować silnik, abyśmy mogli z pełnym zaufaniem udać się w dłuższą podróż. Tak samo jesteśmy świadomi, jak chcielibyśmy być traktowani, byśmy w związku mogli nie tylko czuć się dobrze, ale w ogóle cieszyć się życiem.

Zaryzykujmy spojrzenie w głąb pewnego mocno wierzącego w przeznaczenie związku: 'Spójrz, tam jest stacja benzynowa', powiedziała ona, gdy wskaźnik paliwa już nie mógł opaść jeszcze niżej, a spod maski wydobywały się kłęby szarego dymu, które dla każdego satelity były lepiej widoczne, niż pożar lasu. On: 'To tylko odrobina pary, z pewnością damy radę dojechać do następnego miasta. Przecież zawsze mogłem bez zastrzeżeń polegać na tym samochodzie'. Ona: 'Teraz i tak już przejechaliśmy. Ale może masz rację. Musimy tylko mocno w to wierzyć.'

Nie może być, co być nie może. Dlatego właśnie tak wiele osób woli nie reagować, nawet jeśli nie można nie zauważyć pewnych oznak. Szczególnie wtedy bardzo ważne jest, aby zareagować, zachować inicjatywę w sporze oraz pozostawić sobie wolność decyzji. Większość par, które się rozstają, nigdy nie korzystała z pomocy poradni, ponieważ była do końca pewna, że takiej pomocy nie potrzebuje, a samo rozstanie uznawała za mało prawdopodobne.

Z naszego doświadczenia wynika, że większość problemów można rozwiązać w bardzo prosty sposób. Zdarza się, że już kilka rozmów wystarczy, by umożliwić parze wypróbowanie czegoś nowego. Jeśli jednak przez dłuższy czas problemy są wypierane, partnerzy dystansują się od siebie, a uszkodzenie podstawy związku staje się czasem niemożliwe do naprawienia.

Pary pozostające w udanych związkach tworzą osoby, które do pokonania problemów życia codziennego podchodzą w sposób aktywny i zorientowany na rozwiązanie, nawet jeśli wymaga to zwrócenia się po pomoc z zewnątrz. Pary pozostające w związkach nieudanych, to osoby wypierające problemy, niezależnie od tego, czy robią to, by oszukiwać samych siebie lub innych, czy też wynika to z ich przeświadczenia, że konfliktów i tak nie da się rozwiązać. W takich sytuacjach jednak odwaga zawsze się opłaca!

Wyjaśnianie relacji w związku

Podczas gdy wcześniej pary odwiedzające poradnię nie poddawały w wątpliwość samej kwestii pozostania ze sobą, w dzisiejszych czasach procent wahających się par znacząco wzrósł. Zanim decyzja odnośnie przyszłości związku nie zostanie jednoznacznie podjęta, wszelkie działania w kierunku jego naprawy spełzają na niczym. Dlatego warto czasami najpierw zastanowić się, czy siły scalające związek okażą się wystarczające, na czym one polegają oraz które, dotąd nie poruszane, kwestie je osłabiają.

Celem rozmów wyjaśniających jest odpowiedź na podstawowe pytanie, w jak różny sposób pewne pozytywne i negatywne zdarzenia w związku zostały odebrane i przyswojone przez partnerów, oraz czy istnieje jakiś punkt zaczepienia, możliwość porozumienia się. Ważna przy tym jest taka struktura komunikacji, która umożliwi przede wszystkim zrozumienie, to znaczy, pozwoli partnerom zarówno wysłuchać jak i oddać się refleksjom. Nasz gabinet poprzez zastosowanie odpowiednich zasad stwarza odciążającą i wolną od urazów przestrzeń oraz dba o to, by rozmowy nie zostały zanieczyszczone przez negatywne zachowania komunikacyjne, by partnerzy szanowali wzajemnie swoją odmienną, by ich dalsze, wspólne lub osobne życie mogło przebiegać w sposób konstruktywny oraz, jeśli sytuacja tego wymaga, by partnerzy potrafili sprostać swojej roli rodziców.

Jeśli miałyby się jednak okazać, że istnieje podstawa do kontynuowania związku, przedstawimy Państwu dalsze propozycje.

Coaching

Coaching dla par

Aktywne kreowanie związku

W ciągu trwania związku partnerzy narażani są nie tylko na zmiany zachodzące w ich otoczeniu, ale także na ciągłe zmiany zachodzące w nich samych, które to wpływają na ich relacje z partnerem. Te wywodzące się z wewnątrz i zewnątrz zmiany mogą partnerów pozbawić poczucia pewności, a nawet doprowadzić do głębokiego kryzysu związku, który dalsze jego trwanie może poddać w wątpliwość.

Co trzecie zawierane w Niemczech małżeństwo rozwodzi się, często już po kilku latach. Czy można wobec tego pokusić się o stwierdzenie, że dzisiejsi partnerzy nie potrafią lub nie chcą pozostawać w związkach, tak jak jest to ostatnio szeroko dyskutowane?

Istotnym powodem tego stanu rzeczy jest z pewnością fakt, iż rozstanie czy rozwód wpędzają zainteresowanych w mniej poważny finansowe i psychospołeczny kryzys, niż mogło to mieć miejsce wcześniej. W ten sposób zmniejsza się presja, by problemy w związku koniecznie rozwiązywać lub przynajmniej starać się je wytrzymać. Związek dwojga ludzi jest w dzisiejszych czasach kwestią dużo bardziej dobrowolną. Tym ważniejsze staje się więc, by partnerzy dysponowali strategiami, które pozwoliłyby im na rozwijanie związku w kierunku obopólnego zadowolenia.

Osoby pozostające w związkach wpływają na siebie wzajemnie. Tym samym każdy z partnerów kontroluje przynajmniej część zachowania drugiego. Odnosi się to zarówno do zachowań pożądaných i stwarzających problemy, jak i w takim samym stopniu do uczuć i myśli. Inaczej mówiąc, rozwiązanie problemu nie zależy jedynie od zmiany zachowania jednego z partnerów, co oznacza, że każdy z partnerów jest w stanie przyczynić się do osiągnięcia przez drugiego pożądaną zmiany.

Z profesjonalną pomocą parom przeżywającym kryzys udaje się łatwo przejrzeć, w jaki sposób ich wzajemne zachowania i uczucia się zająbiają oraz wykorzystać tę wiedzę dla dobra związku. Pomoc w rozumieniu terapii dla par lub poradnictwa małżeńskiego zadziała jednak tylko wtedy, gdy partnerzy w kwestii uczuciowej ufają sobie jeszcze w wystarczającym stopniu. Z naszego doświadczenia wynika, iż poziom wzajemnego zaufania zmniejsza się jednak w miarę trwania kryzysu lub problemu. Małe niezgodności mają ponadto tendencję do urastania do większych rozmiarów i bycia odczuwanymi jako coraz bardziej obciążające. Z punktu widzenia terapeuty pożądaną jest zatem, aby pary jak najwcześniej zgłaszały się po poradę, w czasie, kiedy nawet zastosowanie ograniczonych środków daje wystarczające prognozy na sukces. Wcześniej przeprowadzona krótkoterminowa, zorientowana na rozwiązanie terapia ma także tę zaletę, że uwrażliwia parę na pewne problemowe wzorce zachowań i daje jej wiedzę, jak rozwiązywać przyszłe konflikty.

Często tematy, które poruszają pewne konfliktowe kwestie, nie są w ogóle przez właściwie zadowolone pary podejmowane z obawy, że ewentualny spór mógłby zdestabilizować ich wzajemne relacje. Podczas rozmowy wspieranej można te

obawy pokonać i równocześnie zapobiec wdarcia się w nasze życie frustracji. Ponadto istnieje także możliwość pracy nad krytycznymi czynnikami wpływu, takimi jak na przykład pewne spięcia z członkami rodziny partnera czy stresująca praca, które dla związku mogą stanowić duże obciążenie.

Rozwiązania dla partnerstwa

Coaching skierowany jest do par, które nie potrzebują jeszcze bardziej intensywnej terapii, ale swój związek uznają za zagrożony lub przynajmniej chcą wspólnie popracować nad jego kilkoma krytycznymi punktami. Treścią coachingu jest krótka inwentaryzacja związku, która na celu ma jego naprawę poprzez zastosowanie odpowiednich dla obojga partnerów środków oraz wczesne zapobiegnięcie poważniejszym trudnościom. Podczas coachingu pracuje się jedynie nad kwestiami, które partnerzy zechcą podjąć.

Coaching jest pomyślany dla par, które nie mają wątpliwości, że chcą pozostać razem, mają jednakże ochotę codzienną rutynę ich wzajemnych relacji zamienić na znów intensywny kontakt. Ze względu na odbywające się tylko raz w miesiącu spotkania, wymagana jest wysoki stopień zmotywowania, by rozmowy nawiązywać także poza sesjami.

Spotkania odbywają się regularnie raz w miesiącu. W przypadku konieczności przeprowadzenia dodatkowych sesji, gdy pracy wymaga większy zakres problemów, zarezerwować można dodatkowe terminy sesji. Para ma również możliwość wybrania coachingu w formie kombinowanych spotkań indywidualnych oraz wspólnych z partnerem.

Coaching indywidualny

Coaching indywidualny dla osób pozostających w związkach

Kiedy związek dwojga ludzi przebiega w sposób niezadowolający, do poradni powinni wybrać się zasadniczo obydwój partnerzy, głównie dlatego, że każdy z nich ma wpływ zarówno na sukces związku jak i jego porażkę. W niektórych przypadkach staje się to jednak niemożliwe, na przykład:

- gdy jeden z partnerów, ze wstydu lub obojętności, nie daje się zmotywować do podjęcia terapii,
- gdy zauważyli Państwo, że w poprzednich związkach już Państwo przez podobne problemy przechodzili i przynajmniej początkowo chcą Państwo sami poszukać ich przyczyny w samych sobie,
- gdy nie są Państwo pewni, czy są Państwo faktycznie w dalszym ciągu gotowi starać się o naprawę związku.

W takich wypadkach mogą Państwo oczywiście umówić się na spotkania indywidualne. Proszę jednak wziąć pod uwagę, że dołączenie się na Państwa życzenie partnera do trwającej już terapii w późniejszym czasie może wymagać

od niego o wiele większego wysiłku i przemożenia się. Dlatego też zaleca się jak najwcześniejsze włączenie partnera do prowadzonych rozmów.

Coaching dla byłych partnerów

Czasami zdarza się, że rozstanie jest nie do uniknięcia, kiedy na przykład Państwo partner zdecydował się odejść, lub gdy to Państwo postanowili zakończyć związek. Tym, co pozostaje, są często silne uczucia, takie jak żałoba po stracie bliskiej osoby czy złość na samych siebie lub na partnera, uczucia które trudno wytrzymać, nie wspominając nawet o możliwości podzielenia się nimi z osobą trzecią. Wydarzenia zachodzące w bliskich związkach należą zarówno w ich pozytywnym jak i negatywnym sensie do najbardziej emocjonalnie znaczących wyzwań dla psychiki człowieka. Motywują, dodają sił, dają radość życia albo dogłębnie ranią i spychają w otchłań paraliżującej rozpacz.

Szczególnie frustrująca jest sytuacja, gdy byli partnerzy nie są już stanie lub nie chcą dłużej wysłuchiwać naszych przemyśleń i odczuć. Człowiek zostaje pozostawiony samemu sobie, nie może pozbyć się ciężących mu uczuć, a te, ledwo utrzymywane pod kontrolą, nie dają ciała ani duszy chwili wytchnienia.

Kiedy nie można już nic więcej dla związku zrobić oraz, jedyną możliwością dalszej egzystencji, a co za tym idzie odzyskania sił, jest pogodzenie się ze stratą. W takiej sytuacji rozmowy mające na celu rozprawienie się z rozstaniem mogą okazać się niezbędne, by ułatwić i skrócić przebieg tego procesu.

Po rozpadzie związku można wykorzystać takie rozmowy do pracy nad doświadczeniami tego związku oraz ich odpowiednim ułożeniem. Przykładowe stawiane pytania to:

- Co do siebie nie pasowało?
- W jaki sposób się rozwinęłam/rozwinęłam podczas trwania związku?
- W jakich sprawach związek mnie wzmacniał a w jakich ograniczał?
- Z jakich możliwości, potencjałów nie mogłam/mogłam podczas trwania związku skorzystać?

Coaching dla singli

Kiedy pragniemy wejść w nowy związek, coaching dla singli może poprzez wyjaśnienie indywidualnych celów życiowych pomóc wzmocnić pewność siebie:

- Jakie szanse rozwoju na nowo się przede mną otwierają?
- Czy mogę nadać swojemu życiu nowy sens?
- Jakich warunków rozwoju potrzebuję, by móc urzeczywistnić własne ideały?
- Co chciałbym/chciałabym ewentualnie w sobie zmienić?
- W jaki sposób mogę efektywniej współtworzyć procesy zachodzące w związku?

Seminaria dla par oraz treningi grupowe dla par

Obok zorientowanej na konkretnych klientów diagnostyki i terapii problemów w związku (terapia dla par, diagnostyka par, coaching dla par), które w wyborze metod oraz poruszanych kwestii są bardzo elastyczne, oferujemy Państwu także pewną standardową procedurę postępowania, która opiera się na programach o naukowo potwierdzonej skuteczności. Oznacza ona, że każda para poddawana zostaje takiej samej w swoim przebiegu terapii, niezależnie od jej indywidualnych problemów.

Zadane tematy przerabia się za pomocą metod, które u większości par odniosły skutek. Zazwyczaj otrzymują Państwo program lub jego części w formie pisemnej do opracowania przed oraz po sesjach. Podczas zajęć zapewniamy Państwu oczywiście drobne przekąski oraz napoje. Pieczę nad zajęciami sprawuje para terapeutów, którzy wspólnie lub na przemian pracują z parą.

Czas trwania sesji w jednym dniu treningowym (z reguły w sobotę) wynosi 4x45 minut plus przerwy. Treningi odbywają się zazwyczaj co 14 dni. Całkowity czas trwania treningu jest zależny od wybranych modułów, które mogą być łączone w stosunkowo dowolny sposób. Dla mocno skonfliktowanych par odbycie treningu komunikacji jest koniecznym warunkiem przystąpienia do dalszych modułów treningowych, ponieważ w jego trakcie trenowane są podstawowe umiejętności wymagane przy kolejnych treningach. Zalecamy Państwu również wzięcie udziału w bezpłatnej półgodzinnej rozmowie wstępnej, która pomoże wybrać odpowiednie punkty nacisku. Grupy składają się z dwóch, maksymalnie trzech par.

Poniżej znajdują Państwo przegląd oferowanych modułów terapii zachowań z przykładami ich czasowego ułożenia:

- Moduł A: Trening komunikacji
- Moduł B: Trening opanowywania stresu
- Moduł C: Trening wzajemności
- Moduł D: Trening rozkoszy (trening odczuwania, zmysłowości)
- Moduł E: Trening rozwiązywania problemów
- Samodoświadczenie

A. Trening komunikacji

Komunikacja jest podstawą każdego związku. Jak podczas każdego kontaktu międzyludzkiego, zautomatyzowane tu zostają pewne sprawdzone procedury, po które można szczególnie w krytycznych sytuacjach szybko i pewnie sięgnąć. To, co z założenia miało być dobre, prowadzi bowiem przy kształtowaniu związku często do korzystania z utartych wzorców, które podtrzymują wzajemnie swoją egzystencję oraz zagrażają dalszemu rozwojowi związku.

B. Trening opanowywania stresu

W dzisiejszych czasach szczególnie młode pary muszą stawiać czoła coraz wyższym zawodowym i rodzinnym wymaganiom świata zewnętrznego, które w fazie budowania związku lub rodziny muszą zostać spełnione. Ta zewnętrzna presja nie pozostaje bez wpływu na to, co dzieje się w związku, co może naturalnie prowokować konflikty oraz je pogłębiać. Zadaniem tego kursu jest dlatego umożliwienie parom konstruktywnego radzenia sobie z wyzwaniami stawianymi przez otoczenie.

C. Trening wzajemności

Na związek dwojga ludzi można spojrzeć jak na pewien system, którego członkowie zapewniają sobie wzajemnie to wszystko, co jest im niezbędne do psychicznego przeżycia. To wzajemne zaspakajanie swoich potrzeb musi być odczuwane jako wyrównane i sprawiedliwe, by mogło utrzymywać się w długiej perspektywie czasowej. Poprzez udział w tym kursie pary mają możliwość rozprawienia się z własnymi podstawowymi potrzebami oraz świadomego wynegocjowania reguł, które określać będą tę wymianę.

D. Trening rozkoszy (seksualność)

Rozkosz jest jakością psychiczną, która powstaje pod warunkiem poświęcenia partnerowi dostatecznej uwagi przy zaspakajaniu jego potrzeb. Szczególnie w czasach wysoko stawianych wymagań w życiu zawodowym i rodzinnym brakuje czasu na świadome obcowanie z własną umiejętnością odczuwania satysfakcji seksualnej. Kurs ten daje parom możliwość ponownego kultywowania samych siebie oraz partnera ze zwiększoną uwagą. Na życzenie kurs może obejmować także płaszczyznę pozaseksualną.

E. Trening rozwiązywania problemów

Sprostanie potrzebom obydwójga partnerów w kontekście konfliktów jest w pewnych przypadkach bardzo trudno. Często nierozwiązane konflikty ustawiają partnerów na dwóch przeciwległych biegunach, tak że obrane przez nich drogi do rozwiązania problemu często się wzajemnie wykluczają. Trening rozwiązywania problemów ma za zadanie pokazać parom, jak w najlepszy sposób wykorzystać potencjał kreatywności obojga partnerów, który jest wynikiem ich odmiennych kompetencji.

Liberalne przygotowanie do wejścia w związek małżeński

Na przekór porażającym statystykom rozwodowym stały związek znajduje się na szczycie listy życzeń większości młodych ludzi. Zadowolający związek rozpatrywany jest często w kategoriach szczęścia lub nieszczęścia, a celem nadrzędnym staje się znalezienie odpowiedniego partnera. Samo staranie się o związek zdaje się być szczególnie w jego początkowej fazie niewystarczające. Przygotowanie do wejścia w związek małżeński daje więc przyszłym małżonkom instrument do wspólnego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w przyszłości. Warto zauważyć, iż treści przekazywane w trakcie tego seminarium, nie poruszają, w odróżnieniu od oferty podobnych zajęć przeprowadzanych w kościołach, kwestii światopoglądowych.

Z naszego doświadczenia wynika jednoznacznie, że im szybciej para zgłosi się po pomoc, tym efektywniej można jej tej pomocy udzielić. Nierzadko bowiem konflikty utrzymują się przez całe lata, zanim sytuacja w niekontrolowany sposób eskaluje. To powoduje zupełnie niepotrzebny nacisk, który koniec końców zamienia budzi zamiar zakończenia związku.

Kurs przygotowania do wejścia w związek małżeński buduje już na początku zaufanie pary do terapeutów par. W ten sposób poznają one również instytucję, do której mogą się zwrócić na wypadek niemożności poradzenia sobie z kryzysem w przyszłości.

Podczas kursu przygotowania do wejścia w związek małżeński, który zasadza się na pozytywnych zasobach pary, świadomość partnerów uwrażliwiana jest w delikatny sposób na kwestie komunikacji, poświęcania sobie uwagi oraz wzajemnego wspierania się.

W wielu badaniach przeprowadzanych zachodnich krajach przemysłowych udowodniono, że programy przygotowujące do wejścia w związek małżeński są w stanie znacząco zredukować liczbę rozstań i rozwodów i tym samym polepszyć kryteria jakości małżeństwa, takie jak czas jego trwania oraz stopień zadowolenia.

Chcą Państwo sprezentować bon

Proszę wydrukować prospekt "Ehevorbereitung" wraz z bonem jedno- lub dwustronnie na pięknym, niezbyt ciemnym papierze. Następnie proszę wypełnić znajdującą się na bonie deklarację przejęcia kosztów. W ten sposób Państwa rachunek bankowy zostanie obciążony. Bon może być sprezentowany razem z niniejszym prospektem, na przykład jako podarunek ślubny.

Obdarowana para sama zadecyduje, kiedy i czy w ogóle wykorzysta bon. Państwa konto zostanie obciążone z chwilą oddania przez parę podpisanego przez Państwa bonu podczas pierwszego spotkania.

Państwu sprezentowano bon

W takim wypadku nie pozostaje Państwu nic innego, jak tylko umówić się na spotkanie. Podczas pierwszej rozmowy oddają nam Państwo bon z podpisaną deklaracją przejęcia kosztów. Innych zobowiązań Państwo nie mają. Jeśli prowadzone spotkania spotkają się z Państwa aprobatą, istnieje możliwość kontynuacji spotkań wówczas już na Państwa rachunek. O tym jednak muszą zdecydować Państwo sami. Również w pozostałych przypadkach pozostajemy zawsze do Państwa do dyspozycji jako partnerzy do rozmowy.

Chcą sobie Państwo sami sprezentować bon

W takim wypadku powinni Państwo wypełnić deklarację przejęcia kosztów tylko, jeśli zamierzają Państwo płacić poprzez obciążenie rachunku.

Proszę po prostu zarezerwować przez telefon lub za pośrednictwem poczty elektronicznej odpowiadający Państwu termin spotkania. Wszystkie inne formalności załatwimy podczas pierwszej rozmowy.

Zarządzanie jakością dla par

Pomimo wzrastającej indywidualizacji naszego społeczeństwa chęć wiązania się wydaje się nie maleć. Podczas gdy często ubolewa się nad rosnącą liczbą rozwodów i związanymi z tym faktem skutkami społecznymi, my nie chcąc poddać się temu trendowi stawiamy pytanie, jak możnaby zniwelować sprzeczność pomiędzy chęcią nawiązywania związków a frustracją nimi spowodowaną. Często wskazuje się na zbyt wysokie wymagania stawiane przez partnerów, którzy nie są dłużej gotowi zgadzać się na ograniczenia a zwycięstwo oddawać walkowerem. Także romantyczny ideał naszej zachodniej koncepcji miłości, w którym związki nawiązywane są na zasadzie wolnego wyboru i bazują na namiętności, jest w związku z tym krytykowany jako przyczyna frustracji i rozpadu związków.

Możliwe jednak, że problem niezamierzenie krótkich związków i rozstań leży raczej w zbyt niskich wymaganiach, jakie partnerzy sobie nawzajem oraz samemu związkowi stawiają. Namiętność zdaje się początkowo przesłaniać konieczność rozwoju zarówno indywidualnego jak i w związku. Namiętność pozornie zaspokaja potrzebę bycia kochanym.

Niezależnie od tego, co chcą Państwo ze związku uczynić, proszę czynić to świadomie oraz systematycznie. Konflikty powstają na gruncie niezgodności partnerów odnośnie kwestii, jaki jest cel ich związku. Proszę wyobrazić sobie związek jako podróż, podczas której jej uczestnikom nie tylko nie wolno rozmawiać o indywidualnych celach podróży, ale także oni sami nie są ich świadomi. Występujące w takiej sytuacji konflikty byłyby naznaczone przez wykluczające się decyzje (w prawo czy w lewo), a nie przez konstruktywne rozprawienie się z pytaniem o odwiedzane miejsce i jego pożądane cechy.

Rozmawianie o indywidualnych potrzebach i możliwościach budzi strach partnerów, ponieważ rozmowy te mogą poddać w wątpliwość zasadność istnienia ich związku. Dlatego też właściwy konflikt zostaje przesunięty na kwestie, które początkowo wydają się być mniej obciążające a osobom trzecim zdają się one wręcz banalne, albo też zostaje całkowicie wyparty i wyraża się tylko w milczeniu. Te dwie nieproduktywne możliwości uporania się z problemem mogą zostać przejęte przez obojga partnerów wspólnie (symetrycznie) lub w podziale (niesymetrycznie). Zarówno kłótnia jak i milczenie są krótko- lub średnio-trwałymi środkami służącymi utrzymaniu pewnych cech wspólnych bez konieczności zdania sobie sprawy z prawdziwych różnic w strukturze potrzeb partnerów. Jednakże skutkuje to niemożnością rozwinięcia bardziej konstruktywnych oraz długotrwałych mechanizmów pokonujących trudności.

Zarządzanie jakością dla par ignoruje widoczne i uświadomione konflikty oraz stwarza nadrzędne ramy odniesienia na płaszczyźnie potrzeb, które to umożliwiają parom rozwiązanie konfliktu celu w sposób zorientowany na rozwój, przy czym sprawy osobiste partnerów nie są traktowane jako problem terapeutyczny, ale jako pewna struktura, która w ramach związku powinna zostać w taki sposób zorganizowana, by podwyższyć wspólną oraz indywidualną wygraną wynikającą ze związku.

Terapia rodzinna i poradnictwo systemiczne

Rodzina jest bardzo złożonym systemem społecznym, na który składają się osoby różnej płci oraz przedstawiciele różnych generacji żyjący wspólnie. Rodzina i jej członkowie poddawani są stałemu procesowi zmian: dzieci mają swoje specyficzne zadania rozwojowe a i przed rodzicami stawiane są ciągle coraz to nowe wymagania, na które muszą reagować. W związku z tym, że wszyscy członkowie rodziny wywierają na siebie wzajemny wpływ, każdego z nich dotyczą trudności jednostek. Dzięki temu mogą oni jednakże przyczynić się do rozwiązania problemu.

Terapia rodzinna nie skupia się na poszczególnych członkach rodziny, a zajmuje się interakcją i komunikacją pomiędzy nimi. Poprzez wzmocnienie związków i zależności między członkami rodziny można uaktywnić zasoby, które pomogą poszczególnym jej członkom w rozwiązywaniu problemów i pokonywaniu kolejnych szczebli rozwoju.

Grupami docelowymi mogą być na przykład:

- rodziny małe- i wielodzietne
- rodziny niepełne
- rodziny przybrane
- rodziny zastępcze
- wspólnoty życiowe i mieszkaniowe
- małżeństwa
- pary (również homoseksualne)

W wyjątkowych sytuacjach terapię rodzinną można rozpocząć w formie terapii indywidualnej i w zależności od potrzeb z biegiem czasu poszerzyć ją o poszczególnych członków rodziny. Terapia rodzinna pomaga, gdy sytuacja życiowa ulega zmianie lub gdy zbliża się kolejna faza rozwoju jednego z partnerów, dziecka lub całego związku, dla której to muszą zostać ustalone nowe reguły:

- kształtowania związku
- oderwania się od rodziny pochodzenia
- rozgraniczenia związku uczuciowego oraz dzieci
- utraty zatrudnienia lub przejścia na rentę
- choroby lub śmierci jednego z członków rodziny
- rozstania lub rozwodu
- tworzenia przybranych rodzin
- integracji dzieci w rodzinach zastępczych

Problemy psychiczne, zwracające uwagę zachowania lub choroby psychosomatyczne są przez terapię rodzinną rozumiane jako wskazówki ku temu, że rodzina jako całość nie dostosowała się całkowicie do pewnej zmiany. Symptomami tego stanu rzeczy mogą być:

- długotrwałe konflikty z dziećmi, rodzicami lub teściami
- problemy w związku, trudności seksualne lub kryzys sensu
- problemy wychowawcze, poczucie przeciążenia, depresja
- bóle głowy, kłopoty żołądkowe, zakłócenia snu
- problemy z nauką i wydajnością
- moczenie, zaburzenia łaknienia, lęki
- uzależnienie, samookaleczenie, próby samobójcze
- wycofanie się, agresja, przestępczość

Terapia rodzinna przynosi pozytywne efekty wszędzie tam, gdzie starania o pojedynczego członka rodziny oraz objęcie go terapią pozostały nieskuteczne. Nowe rozwiązania problemów mogą często zostać odnalezione i zrealizowane w oparciu o relacje rodzinne i społeczne.

Kiedy w rozwiązanie problemu zaangażowana była cała rodzina, w terapii rodzinnej powinni wziąć udział wszyscy jej członkowie. Każdy, nawet najmłodsze dziecko, może wówczas dzięki własnemu punktowi widzenia wnieść swój wkład w rozwiązanie problemu. W związku z tym pożądanym jest, aby od samego początku cała rodzina brała udział w sesjach terapeutycznych. Rozmawiamy wtedy wspólnie ze wszystkimi dotkniętymi problemem osobami o tym, w jaki sposób dany problem postrzegają oraz jakich rozwiązań życzyliby sobie w przyszłości. Bardzo często sam kontakt członków rodziny między sobą ma leczący wpływ, który poza terapią jeszcze bardziej się rozwija. W związku z tym przyjmuje się, że już dwu- lub dwu i półgodzinne spotkania odbywające się w dwu- lub trzytygodniowych odstępach są wystarczające.

Obecność neutralnej osoby pozwala członkom rodziny często na wiele łatwiejsze wyrażanie swoich uczuć bez obawy, że sytuacja może eskalować. Podczas terapii mogą być również poruszane tematy tabu, o których członkowie rodziny nie

odważyli się wcześniej porozmawiać. Dzięki temu stwarza się relaksującą atmosferę, która wzmacnia funkcje ochronne rodziny.

Psychoterapia oraz krótkotrwała terapia zorientowana na rozwiązanie

Krótkotrwała terapia zorientowana na rozwiązanie odróżnia się od klasycznych metod terapeutycznych, takich jak psychoanaliza czy terapia behawioralna, przez radykalne odejście od koncepcji stwierdzającej, iż problemy lub symptomy chorobowe wyjaśnia w sposób linearny i przyczynowy nasza przeszłość, czy to na podstawie nierozwiązanych wewnętrznych konfliktów, czy też historii uczenia się jednostki.

Nie zaprzeczamy, iż czynniki te rzeczywiście mają pewien wpływ na jednostkę, jednak chcemy zwrócić uwagę na fakt, że doznania człowieka są głównie wynikiem procesów poznawczych, dlatego też podczas terapii właśnie tej kwestii należałoby poświęcić większą uwagę.

Sedno terapii zorientowanej na rozwiązanie stanowią zatem w większym stopniu kompetencje, mocne strony i wzorce rozwiązań, niż rozprawianie się z deficytami, słabościami i negatywnymi wpływami przeszłości.

Celem terapii zorientowanej na rozwiązanie jest więc pozytywny wpływ na doznania poszczególnych osób, jednak nie poprzez przesuniętą w czasie zmianę negatywnych procesów (co jest bardzo trudnym i długotrwałym zadaniem), ale dzięki aktywowaniu pozytywnych zasobów na przyszłość.

Metodami są tu przede wszystkim terapeutyczne rozmowy indywidualne oraz na życzenie klienta również służące wzmocnieniu pewności siebie i poprawie samopoczucia strategie hipnoterapeutyczne.

Dodatkowo stosowane są oczywiście strategie aktywujące zasoby zaczerpnięte z innych technik terapeutycznych, jeśli tylko spełniają one wymagania terapii zorientowanej na rozwiązanie, w szczególności stosowane w terapii behawioralnej zadania ćwiczeniowe oraz ćwiczenia obserwacyjne.

W odróżnieniu do amerykańskiego wariantu krótkotrwałej terapii zorientowanej na rozwiązanie w naszym gabinecie koncepcja ta stosowana jest w oparciu o systemowe ramy odniesienia. Znaczy to przede wszystkim, że:

- **Klienci są równoprawnymi partnerami w procesie rozwiązywania problemów.** Wszystkie metody są przejrzysto objaśniane, nasi klienci są więc w stanie na własną odpowiedzialność wybrać te z nich, które z nimi najlepiej harmonizują.
- **Klienci pozostają w zakresie swoich celów i wyobrażeń autonomiczni.** Proponujemy naszym klientom nie prawdy a konstrukcje rzeczywistości, z których mogą oni wybrać te, które będą dla nich środkiem do osiągnięcia celu.
- **Klienci mogą pozostać wiernymi samym sobie.** W związku z tym, że zmiany mają zarówno pozytywny jak i negatywny wpływ na otoczenie społeczne, dajemy naszym klientom wolną rękę w decydowaniu, co konkretnie oraz w jakim tempie chcą zmieniać.

- **Klienci mogą włączyć do rozmów ważne osoby ze swojego otoczenia społecznego.** Taka możliwość otwiera perspektywę oddziaływania na kontekst relacji (na przykład związek uczuciowy).

Krótkotrwała terapia zorientowana na rozwiązanie jest stosunkowo nową metodą terapeutyczną i jako taka nie została jeszcze dopuszczona w niemieckim systemie opieki zdrowotnej jako metoda zgodna z wytycznymi. W związku z tym koszty tej terapii nie były do tej pory refundowane.

Jeżeli chcą Państwo, aby koszty Państwa terapii pokrywane były przez Kasę Chorych, powinni Państwo odpowiednio wcześniej postarać się o miejsce terapeutyczne w pobliskim publicznym gabinecie psychoterapeutycznym. Podczas nieuniknionego wielomiesięcznego okresu oczekiwania na terapię mogą Państwo poddać się krótkotrwałej terapii zorientowanej na rozwiązanie i tym samym okres ten sensownie wykorzystać. Jest to rozsądne rozwiązanie szczególnie w przypadku nasilonej presji. Równolegle możemy skontaktować Państwa z właściwymi psychoterapeutami i psychoterapeutkami.

Czas trwania sesji wynosi od 60 do 75 minut. W pierwszym miesiącu terapii spotkania powinny odbywać się, jeśli to tylko możliwe, co tydzień a w późniejszym okresie w rytmie dwutygodniowym, co ma na celu stopniowe uniezależnianie Państwa od terapii. Okres trwania spotkań ustalają Państwo sami. Podstawą decyzji w tej mierze powinno być własne samopoczucie oraz dokonane postępy.

Co więcej: mają Państwo prawo do samookreślenia i nazywania tego, co przyjdzie nam ewentualnie wspólnie uzgodnić w przyszłości. Proponowane Państwu zajęcia mogą Państwo nazywać 'psychoterapią', 'poradami psychologicznymi', 'coachingiem' lub jakkolwiek inaczej, w zależności od tego, które określenie będzie dla Państwa pomocne w osiągnięciu celu.

Najczęściej zadawane pytania odnośnie terapii dla par

Jak przebiega pierwsza rozmowa?

Na pierwszą rozmowę powinni państwo zarezerwować sobie około 75-90 minut czasu. Pozostaje ona niezobowiązująca, to znaczy, że jeśli zrezygnują Państwo w czasie 30 minut, nie zostaną Państwo obciążeni żadnymi kosztami. Pierwsza rozmowa ma charakter rozmowy wstępnej, podczas której chcemy Państwu zaprezentować, w jaki sposób pracujemy. Po pierwszych 30 minutach spotkania nasze honorarium zostaje obliczone zgodnie z pozostałym czasem sesji. Honorarium za pierwszą sesję płatne jest na miejscu gotówką, za kolejne mogą Państwo płacić przelewem w późniejszym terminie.

Ile czasu trwa terapia dla par?

Czas trwania terapii lub poradnictwa jest z reguły ustalany przez samą parę. Nie ma tu stałych wartości, jednak większość par decyduje się na około 10 sesji. Przychodzić na spotkania powinni Państwo jedynie tak długo, jak długo czują Państwo, że odnoszą z terapii korzyści.

Ile razy w miesiącu odbywają się sesje?

Spotkania odbywające się częściej niż raz w tygodniu nie są z reguły zalecane, nawet jeśli związek przeżywa palące problemy. Najczęściej rozpoczynamy od dwóch około 75-90 minutowych sesji w miesiącu. Odstępy między spotkaniami powiększają w miarę postępu terapii. W ten sposób można stwierdzić, czy poprawa związku ma szansę utrzymać się na stabilnym poziomie w dłuższym okresie czasu.

O czym mówi się w ogóle podczas sesji?

Z reguły para sama porusza pewne problematyczne tematy. Zadanie terapeuty polega na tym, by je tak ułożyć, aby w jak najbardziej efektywny sposób posłużyły do rozwiązania problemu. Dlatego też wszelkie problemy i ich przyczyny powinny być dokładnie w trakcie rozmowy opracowywane.

Czy o wszystkim rozmawia się otwarcie, także o życiu seksualnym?

Rozmawia się o tym wszystkim, o czym chcą i mogą Państwo rozmawiać. Jeśli nie poruszają Państwo jakiegoś istotnego tematu, z pewnością prędzej czy później terapeuta zaproponuje tę kwestię. Zawsze jednak mogą Państwo odrzucić tę propozycję lub przesunąć tę rozmowę na późniejszy termin.

Czy terapia nawiązuje do doświadczeń z dzieciństwa?

To Państwo decydują, jak głęboko sięgnie terapia. Z naszego doświadczenia wynika, iż dla rozwoju związku bardzo ważne jest, aby te doświadczenia wykorzystać. Duża część naszych zachowań swój rodowód ma w kontakcie z pierwszymi osobami odniesienia. Wiele naszych reakcji wynosimy z domu rodzinnego, wynikają one z naszych kontaktów z rodzeństwem, identyfikacji z jednym z rodziców lub obserwacji ich związku. Bez świadomego uporania się z tymi obciążeniami mogą w sposób niekontrolowany oddziaływać na nasz związek.

Mój partner nie chce przyjść ze mną, mogę przyjść sam/sama?

W zasadzie tak, ale powinni Państwo być świadomi, że problemy w związku mogą być rozwiązywane tylko na jego gruncie. Rozmowy indywidualne powinny ograniczać się więc głównie do uświadomienia sobie własnych uczuć i życzeń oraz nie trwać zbyt długo. Z naszego doświadczenia wynika, że partnerzy niechętnie godzą się na wizytę u terapeuty, z którym drugi partner zdążył już zbudować relację zaufania, z obawy przed stronniczością terapeuty.

Właściwie chcę się rozstać z partnerem, czy mogę to jeszcze omówić w trakcie rozmowy indywidualnej?

Oczywiście, mogą Państwo wyjaśnić podczas indywidualnego spotkania, czy istnieje wystarczająca motywacja do odbywania spotkań wraz z partnerem.

Jak najlepiej wykorzystać czas pomiędzy sesjami?

W trakcie każdej sesji dostają Państwo zadania domowe. Mogą mieć one formę ankiet, które przygotowują Państwa do kolejnego spotkania, ćwiczeń indywidualnych oraz w parze lub przepisania konkretnych zachowań. Celem tych zadań jest umożliwienie Państwu dokonywania jak najszybszych, jak najbardziej samodzielnych i niezależnych od sesji postępów.

⇒ Dalsze pomoce:

Na naszych stronach internetowych

- www.tests-fuer-paare.de
- www.spiele-fuer-paare.de

znajdą Państwo wiele bodźców do intensywnych rozmów w domu. Wszystkie testy i zabawy pozostają oczywiście do dyspozycji Państwa jako klientów gabinetu nieodpłatnie.

Kontakt

Godziny dyżurów telefonicznych: z reguły jesteśmy dostępni od poniedziałku do piątku, od godziny 14.00 do 15.30. Całodobowo jednak pozostawiamy do Państwa dyspozycji automatyczną sekretarkę.

Konsultacje w gabinecie: od poniedziałku do piątku, od godziny 14.00 do 22.00, po telefonicznym ustaleniu terminu. Krótka osobista rozmowa informacyjna pozostaje dla obydwu stron niezobowiązująca.

Adres pocztowy:

DYADE - die Praxis für Paare
Dipl.-Psych. Danuta Prentki
Augustastr. 2
D-40477 Düsseldorf

Telefon i automatyczna sekretarka:

0211 / 44 57 52

Zgłoszenia i rozmowa wstępna:

0172 / 171 11 23 (Danuta Prentki)

Poczta głosowa z nagraniem informacji:

0211 / 484 67 81

Faks i usługa ściągania informacji z pamięci urzędnika:

0211 / 484 67 82

Adres E-mail:

dyade@praxis-fuer-paare.de

Adres WWW:

www.praxis-fuer-paare.de

Wyposażenie

Nasz gabinet o powierzchni 70 mkw. składa się z dwóch pomieszczeń terapeutycznych, biura, kuchni służącej w charakterze poczekalni, toalety oraz korytarza, wyposażonych funkcjonalnie i nowocześnie, gdzie mogą się Państwo również częstować napojami oraz drobnymi przekąskami.



Położenie

Gabinet położony jest w centrum Düsseldorfu, na północ od starówki w dzielnicy Pempelfort. W pobliżu gabinetu (w odległości około 1 km) znajduje się dobrze oznakowany Eisstadion, który może stanowić punkt odniesienia dla kierowców.

Okolica gabinetu charakteryzuje się dobrą infrastrukturą gastronomiczną ze świetnymi restauracjami dla każdego podniebienia (Moltkestrasse w kierunku Franklinbrücke i Zooviertel), w których mogą Państwo harmonijnie zakończyć wieczór.



Tramwaj:

Linię 704 i 706 do 'Stockkamp-Strasse'
(potem ok. 50m piechotą)

Autobus:

Linię 721 do 'Prinz-Georg-Strasse'
(potem ok. 100m piechotą)

S-Bahn:

Liniami S1, S6 i S7 do dworca 'Düsseldorf-Zoo'
(potem ok. 400m piechotą)



Niech Państwo na siebie uważają!