



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Sambönd

Hvenær verður ágreiningur í samböndum að sambandserfiðleikum?

Ágreiningur er eðlilegur hluti af samskiptum para. Við þurfum öll að finna fyrir ást, skilningi og virðingu frá aðstandendum okkar og ágreiningur eða ósætti geta grafið undan tilfinningalegu öryggi. Hvernig við tökumst á við ágreining okkar á milli skiptir sköpum um hvernig unnið er úr honum. Þör sem leysa úr ágreiningi á árangursríkan hátt auka nánd og traust sín á milli og styrkja þannig sambönd sín með tímanum. Uppbyggjandi leiðir fela í sér að tjá skoðanir og þarfir á skýran og yfirvegaðan hátt, hlusta og reyna að setja sig í spor makans.

Ágreiningur verður skaðlegur þegar þarfir eru ekki tjáðar eða þær tjáðar með því að gagnrýna, kenna um eða gera lítið úr makanum. Til dæmis þegar kona ásakar maka sinn um að vera „sjálfselskur“ vegna þess að hann spilar golf allar helgar, frekar en að segja honum að hún verði einmana þegar þau eru svona lítið saman.

Í sambandserfiðleikum er algengt að annar makinn fari í það hlutverk að segja ekki hvernig honum líður og hinn fer í hlutverk þess sem ásakar eða gagnrýnir. Þetta mynstur er mjög algengt í samböndum sem eiga í erfiðleikum og virðist ágerast með tímanum ef ekkert er að gert. Þessi þör upplifa oft en ekki að þau séu föst í rífrildum sem engan enda taka.

Þör sem eiga í langvarandi erfiðleikum geta orðið árásgjörn í garð hvors annars, geta ýtt við, slegið eða lamið hvort annað í rífrildum. Önnur þör takast á við ágreining með því að forðast að takast á við hann. Að forðast ágreining veldur skaða í samböndum vegna þess að fólk fjarlægist hvort annað. Rannsakendur vita ekki hvað veldur því að sum þör lenda í vanda og önnur ekki. Þeir eru þó sammála um að það skiptir sköpum hvernig þör fara að því að leysa vandann og styðja hvort annað tilfinningalega.

Áhrif ágreinings milli para eru gífurleg á einstaklinga og fjölskyldu. Þör sem eiga í endurteknum ágreiningi eru líklegri til að þróa með sér fjölþættan tilfinningavanda, áfengisvanda og þunglyndi. Þau eru einnig viðkvæmari fyrir líkamlegum veikindum og deyja fyrr en hamingjusöm þör.

Óhamingjusöm þör takast illa á við erfiðar uppákomur sem fylgja lífinu og þau geta jafnvel lent í vanda þegar þau ganga í gegnum eðlilegar breytingar á sambandinu eins og við fæðingu barns. Börn sem verða vitni að endurteknum erjum milli foreldra eru líklegri til að þróa með sér tilfinninga- eða hegðunarvanda. Miklir sambandserfiðleikar geta leitt til skilnaðar og algengasta ástæðan sem fólk tiltekur sem ástæðu skilnaðar er ef annar eða báðir upplifa skort á tilfinningalegri nánd í sambandinu.



Hvernig getur sálfræðin komið til hjálpar?

Þrjár ólíkar sálfræðimeðferðir hafa reynst vel til þess að hjálpa þörum í vanda.

Atferlismeðferð fyrir pör (Behavioral marital therapy, BMT) og hugræn atferlismeðferð fyrir pör (Behavioral cognitive couple therapy, CBCT) hjálpa þörum að tjá sig með árangursríkari leiðum og leysa vanda sem síðan leysir úr ágreiningi.

Tilfinningamiðuð parameðferð (Emotion focused couple therapy, EFT) miðar það því að vinna með óuppfylltar tilfinningalegar þarfir sem liggja til grundvallar ágreinings para. Í þeirri meðferð er lögð áhersla á að hjálpa mökum að tala um þarfir sínar, að finna fyrir ást og að þau séu mikilvæg fyrir hvort annað sem og að hjálpa þeim að finna til samkenndar og leita nýrra leiða að tjá sig í stað þess að einblína á vandamál.

Klínískar rannsóknir á þessum meðferðum hafa leitt í ljós að meirihluti para eru ánægðari með samband sitt að meðferð lokinni. Nokkrar rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að árangur af meðferðinni helst tveimur árum eftir meðferð og sömuleiðis að sambönd þeirra halda áfram að styrkjast.

Því miður leita pör oft of seint eftir sálfræðimeðferð. Í ljósi þess hafa námskeið verið þróuð til að styrkja og koma í veg fyrir að ágreiningur þróist í samböndum. Þessi úrræði einblína á að bæta tjáskipti og kenna leiðir til þess að takast á við ágreining áður en hann verður að vanda. Gjarnan er boðið upp á hópmeðferð í formi helgarnámskeiða eða nokkra vikna námskeiða. Þrátt fyrir að námskeiðin sýni árangur til skamms tíma, þá virðast pör eiga erfitt með að viðhalda nýjum aðferðum þegar námskeiðunum lýkur.

Hvert get ég leitað til að finna frekari upplýsingar?

Heimasíða Sáttar: <http://satt.is/>

Gagnlegir tenglar á erlendum síðum:

Parasambönd og hugræn atferlis parameðferð er hægt að finna á slóðinni <http://www.gottman.com>

Tilfinningamiðuð meðferð er að finna á slóðinni <http://eft.ca>

Forvarnar og styrktarnámskeið er að finna á slóðinni <http://smartmarriages.com>



www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: Relationships, höfundur: Valerie E. Whiffen, Ph.D. R. Psych, fyrir kanadíska sálfræðingafélagið, október 2009/september 2012.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is