

- Εισαγωγή
- Συμπεριφορικοί παράγοντες στα προβλήματα της σχέσης του ζευγαριού
- Συμπεριφορικές παρεμβάσεις
- Συμπεράσματα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ◆ Η συμπεριφορική θεραπεία ζεύγους συνδέεται με ορισμένες τεχνικές οι οποίες βασίζονται στη συμπεριφορική θεωρία και εφαρμόζεται σε προβλήματα που προκαλούν συγκρούσεις και δυστυχία στο ζευγάρι

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ

Γενικά

Από τη στιγμή που ο λόγος γίνεται για τη σχέση δύο ατόμων είναι εμφανές ότι η συμπεριφορά του καθενός επηρεάζει και επηρεάζεται άμεσα από τον άλλο σύντροφο.

Ευτυχισμένα ζευγάρια: θετική αμοιβαιότητα

Δυστυχισμένα ζευγάρια: αρνητική αμοιβαιότητα

Πρότυπα θετικής και αρνητικής συμπεριφοράς

- ◆ Θυμός, εχθρότητα, ρήξη
- ◆ Άτονη σχέση
- ◆ Θυελλώδης σχέση

Η θετική συμπεριφορά στις στενές σχέσεις

Μορφές επένδυσης στη σχέση:

- Θετική εκφραστική συμπεριφορά (φροντίδα, τρυφερότητα , προσοχή και αγάπη)
 - Θετική λειτουργική συμπεριφορά (εξασφάλιση εισοδήματος, ετοιμασία φαγητού δουλειές του σπιτιού , λήψη αποφάσεων)
-

Εστίαση των θετικών συμπεριφορών

- ❖ Στο σύντροφο
- ❖ Στον εαυτό
- ❖ Στο εξωτερικό περιβάλλον

Θετική εκφραστική συμπεριφορά

Εστιάζοντας στο σύντροφο

- Ρομαντικές εκδηλώσεις (κάρτες, λουλούδια)
- Σωματική στοργή
- Κοινωνική υποστήριξη στο σύντροφο που περνάει προσωπική κρίση

Εστιάζοντας στον εαυτό

Η σχέση ωφελείται όταν οι σύντροφοι
νοιάζονται και κάνουν καλά πράγματα για
τον εαυτό τους

Εστιάζοντας στο ζευγάρι

- ✓ Ένας από τους δύο συντρόφους αποφασίζει να κάνει κάτι για τους δύο (ταξίδι)
- ✓ Το μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων

Εστιάζοντας στο περιβάλλον

- Συμμετοχή σε περιβαλλοντικές, θρησκευτικές οργανώσεις και φιλανθρωπικά σωματεία
- Φιλίες με άλλα ζευγάρια
- Παροχή βοήθειας σε οικείους

Θετική λειτουργική συμπεριφορά

Εστιάζοντας στο σύντροφο

- Η σχέση γίνεται ανταποδοτική εάν μέρος της λειτουργικής συμπεριφοράς του ατόμου κατευθύνεται στο σύντροφο (μοίρασμα ευθυνών, πρακτική υποστήριξη και εξυπηρέτηση μακροπρόθεσμων στόχων)

Εστιάζοντας στον εαυτό

Οι προσπάθειες και των δύο ατόμων
πρέπει να βρίσκουν ένα σημείο
ισορροπίας μεταξύ της κάλυψης των
ατομικών τους αναγκών και των
αναγκών της σχέσης

Εστιάζοντας στο ζευγάρι

- ◆ Δίκαιη κατανομή των δουλειών του σπιτιού
- ◆ Ο ρόλος του οικογενειακού διαχειριστή και διεκπεραιωτή αναλαμβάνεται μετά από συζήτηση

Εστιάζοντας στο περιβάλλον

- ◆ Η από κοινού συμμετοχή σε αλτρουιστικές δραστηριότητες

Στάδια σταθερών σχέσεων και θετική συμπεριφορά

Περίοδος φλερτ	Συχνές εκφραστικές συμπεριφορές
Πρώτα χρόνια γάμου	Μείωση θετικής συμπεριφοράς λόγω υποχρεώσεων (π.χ. μετά τη γέννηση του πρώτου παιδιού)
Περίοδος ωριμότητας γάμου	Αύξηση κοινών δραστηριοτήτων

Αιτίες της αραιής συχνότητας των μικρών πράξεων φροντίδας

- ♦ Αυξάνονται οι απαιτήσεις της σχέσης
- ♦ Τα άτομα δεν αντιλαμβάνονται τις σχέσεις με όρους μικρών θετικών συμπεριφορών
- ♦ Οι θετικές συμπεριφορές χάνουν το νόημα τους, γίνονται προβλέψιμες και ανιαρές (διάβρωση της ενίσχυσης, Jacobson & Margolin)

Επίδραση παραγόντων κουλτούρας στη θετική συμπεριφορά

- ◆ Στις συλλογικές κοινωνίες δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις θετικές συμπεριφορές προς το περιβάλλον, το σύζυγο και λιγότερο στον εαυτό
- ◆ Στις ατομικιστικές κοινωνίες εκδηλώνονται περισσότερο οι εκφραστικές θετικές συμπεριφορές παρά οι λειτουργικές

Η αρνητική συμπεριφορά στις σχέσεις του ζευγαριού

Γενικά

- ◆ Η αρνητική συμπεριφορά εστιάζεται στον εαυτό, στο σύντροφο, στη σχέση και στο περιβάλλον
- ◆ Η συνεχής εκδήλωση αρνητικών συμπεριφορών οδηγεί τα ζευγάρια σε κρίση
- ◆ Υπάρχει αυξημένη ανταπόδοση των αρνητικών συμπεριφορών

Λάθος εντοπισμού ή έμφασης (punctuation error ,Watzlawick, Beavin, Jackson, 1967)

- ♦ Το κάθε μέλος του ζευγαριού δίνει διαφορετική έμφαση στην αλληλουχία των συμπεριφορών
- ♦ Ο καθένας δεν αναλαμβάνει την ευθύνη της συμπεριφοράς του και βλέπει τη δική του συμπεριφορά δικαιολογημένη
- ♦ Αρνητική αμοιβαιότητα

Αιτίες αρνητικής συμπεριφοράς προς το σύντροφο

- ◆ Δημιουργία απόστασης στο ζευγάρι
- ◆ Έκφραση ανεκπλήρωτων αναγκών του ατόμου
- ◆ Αποτέλεσμα ατομικής ψυχοπαθολογίας
- ◆ Χαμηλή αντίληψη της επίδρασης των αρνητικών συμπεριφορών
- ◆ Για να δώσουν τέλος στις αρνητικές συμπεριφορές του συντρόφου τους

Τύποι αρνητικής συμπεριφοράς

- ◆ Συμπεριφορές που δημιουργούν διάχυτη αρνητική ατμόσφαιρα
- ◆ Υπονόμευση της αυτοεκτίμησης του συντρόφου (περιφρόνηση, επίκριση)
- ◆ Υπονόμευση σημαντικών για τη σχέση παραδοχών
- ◆ Δημιουργία ενοχλήσεων για το σύντροφο

Αντιδράσεις του συντρόφου στην αρνητική συμπεριφορά

- ◆ Απομάκρυνση
- ◆ Ανταπόδοση
- ◆ Προσπάθεια να κατευθύνει την αλληλεπίδραση σε ένα πιο θετικό κλίμα (διασκευή, Gottman, Markman & Notaricus)

Αρνητική συμπεριφορά προς ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ

- ◆ Εξαρτήσεις (αλκοόλ, χρήση ουσιών)
- ◆ Ανάληψη πολλών υποχρεώσεων
- ◆ Συμπεριφορές που προκαλούν αρνητική αμοιβαιότητα
- ◆ Όταν κάποιος θυσιάζεται για τη σχέση σε βάρος του εαυτού του

Αρνητική συμπεριφορά για τη σχέση

- ◆ Δημιουργία τριγώνων με τα παιδιά
- ◆ Έλλειψη ισορροπίας μεταξύ προσωπικών ελευθεριών και αναγκών της σχέσης
- ◆ Έλλειψη ισορροπίας μεταξύ οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής
- ◆ Αδιαφορία για σεξουαλική συνέυρεση

Αρνητική συμπεριφορά που επηρεάζει το περιβάλλον του ζευγαριού

- ◆ Η ανάρμοστη συμπεριφορά του ενός συντρόφου στο ευρύτερο περιβάλλον
- ◆ Οι σύντροφοι μπορεί να αξιολογούν διαφορετικά τη σχέση τους με άτομα και θεσμούς

Εξισορρόπηση θετικών/αρνητικών συμπεριφορών

- ♦ Η αντιμετώπιση των αρνητικών σημείων με ευγενικό τρόπο είναι απαραίτητη για να υπάρξει μετέπειτα ικανοποίηση από τη σχέση. Αντίθετα, η υπερβολική θετικότητα και η αποφυγή της σύγκρουσης αν και μπορεί στο παρόν να δημιουργούν ευτυχία, στο μέλλον ενδέχεται να επιφέρουν δυσάρεσκα

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Κατηγορίες:

- ◆ Καθοδηγούμενη αλλαγή συμπεριφοράς (συμπεριφορικές αλλαγές που δεν ενέχουν κάποιο συστατικό δεξιότητας)
- ◆ Παρεμβάσεις που βασίζονται στις δεξιότητες (εκπαίδευση στην επικοινωνία)

Καθοδηγούμενη αλλαγή συμπεριφοράς

Οι παρεμβάσεις διαφέρουν ως προς την :

- ♦ εστίαση (σε συγκεκριμένες πτυχές της σχέσης ή πιο σφαιρικά)
- ♦ Δομή (ο βαθμός ακρίβειας με τον οποίο περιγράφεται η συμπεριφορική αλλαγή)

Μεταβολή του συνολικού συναισθηματικού κλίματος της σχέσης

Αύξηση των θετικών συμπεριφορών της σχέσης μέσω:

- ◆ «ημερών αγάπης» (Weiss, Hops & Patterson)
- ◆ «ημερών στοργής» (Stuart)
- ◆ «το κουτί με τις ιδέες» (cookie jar technique, Weiss & Birchler)

Μεταβολή συγκεκριμένων πλευρών της σχέσης

- ◆ Οι ανάγκες και τα κίνητρα του ενός συντρόφου
- ◆ Η αντιμετώπιση της ψυχοπαθολογίας του ενός ατόμου
- ◆ Η διαχείριση του χρόνου
- ◆ Οι ασκήσεις που εστιάζουν στον αισθησιασμό (Masters & Johnson, 1970)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Είδη επικοινωνίας των ζευγαριών:

- ◆ Συζητήσεις των ζευγαριών (μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων)
- ◆ Συζητήσεις για λήψη αποφάσεων

ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Οδηγίες για τον ομιλητή:

- ❖ Υποκειμενικότητα της ομιλίας
- ❖ Συζήτηση για το σύντροφο και τη σχέση
- ❖ Συζήτηση για τα βασικά θετικά σημεία
- ❖ Συζητήσεις με σαφήνεια , διακριτικότητα και την κατάλληλη στιγμή

Οδηγίες για τον ακροατή:

- ◆ Εκδήλωση αποδοχής (αποδοχή δε σημαίνει συμφωνία)
- ◆ Υιοθέτηση της άποψης του ομιλητή
- ◆ Απάντηση με ενσυναίσθηση και σεβασμό
- ◆ Κύκλοι επικοινωνίας

Συζητήσεις για τη λήψη αποφάσεων

Οδηγίες για τη λήψη αποφάσεων:

- ◆ Διατύπωση του ζητήματος
- ◆ Αποσαφήνιση του λόγου για τον οποίο το ζήτημα είναι σημαντικό , καθώς και των αναγκών ή των επιθυμιών κάθε ατόμου
- ◆ Πρόταση και συζήτηση εναλλακτικών λύσεων
- ◆ Υιοθέτηση μιας λύσης ή δημιουργία ενός σχεδίου
- ◆ Υιοθέτηση δοκιμαστικής περιόδου και αναθεώρηση αποφάσεων

Συμπεράσματα

- ◆ Η ικανοποιητική σχέση ενός ζευγαριού συνδέεται με την παρουσία θετικών συναισθημάτων, αλλά και την εκδήλωση συμπεριφορών στήριξης και συμπαράστασης
- ◆ Η συμπεριφοριστική προσέγγιση συμβάλλει στην αλλαγή της αρνητικής συμπεριφοράς στη σχέση και στην απόκτηση δεξιοτήτων συζήτησης, ακρόασης και επίλυσης προβλημάτων

- Με στόχο τη μέγιστη αποτελεσματικότητα, οι συμπεριφορικές παρεμβάσεις συνήθως χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με γνωστικές, που εξετάζουν τις ανάγκες και τα κίνητρα του κάθε συντρόφου, τις διαφορές προσωπικότητας, την ατομική ψυχοπαθολογία, τις δυσπροσαρμοστικές αλληλεπιδράσεις του ζευγαριού και τη σχέση του ζευγαριού με το περιβάλλον του

- ◆ Εκτός από την αντιμετώπιση της κρίσης της σχέσης, οι συμπεριφορικές παρεμβάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για περαιτέρω ενδυνάμωση και ενίσχυση των ήδη θετικών σχέσεων των ζευγαριών