

## Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

### «Ιχνηλάτηση του Σεξουαλικού Κύκλου του Ζευγαριού»

Της *Silvina Irwin, PhD, EFT Therapist, Supervisor & Trainer* και *Lisa Blum, PsyD, EFT Therapist & Supervisor, Los Angeles Center for EFT & the EFT Resource Center*

- Μεταφρασμένο από το *ICEEFT Community News, Spring 2019*

Τα ζευγάρια που αισθάνονται πιο συνδεδεμένα σεξουαλικά συχνά αισθάνονται πιο συνδεδεμένα συγκινησιακά και πιο ικανοποιημένα στη σχέση τους. Ενώ το σεξ μπορεί να είναι μια πλούσια και πολυεπίπεδη πηγή ευχαρίστησης, χαράς, οικειότητας, σύνδεσης και διασκέδασης για τα ζευγάρια, είναι επίσης ένας χώρος μεγάλης ευαλωτότητας. Αυτή η ευαλωτότητα δημιουργεί το σκηνικό για εγγύτητα και δεσμό, αλλά επίσης ανοίγει δρόμο στους συντρόφους να βιώνουν ντροπή, πόνο, φόβο και ανασφάλεια.

Η σεξουαλική αποσύνδεση μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, ένας σύντροφος επιδιώκει σεξουαλική επαφή ενώ ο άλλος απομακρύνεται και οι δύο σύντροφοι κλείνουν σεξουαλικά και ένα μεγάλο χάσμα απόστασης και σιωπής κυριαρχεί. ή οι σύντροφοι κάνουν σεξ από υποχρέωση ή φόβο και νιώθουν μόνοι και απόμακροι. Σε αυτούς τους αποσυνδεδεμένους χώρους, τα λειτουργικά μοντέλα αξίας και επιθυμίας του ενός προκαλούν έτσι ώστε το σεξ ή οποιαδήποτε σεξουαλική έκφραση να γίνουν μια δοκιμασία της αξίας του άλλου: Αξίζω να με αγαπάει; Αξίζω να έχω άνεση, φροντίδα και ευχαρίστηση; Η θεωρία του Δεσμού μας λέει ότι αυτή είναι μια βασική στιγμή απειλής - όπου χτυπάει ο εσωτερικός συναγερμός, ενεργοποιώντας στρατηγικές Δεσμού για αντιμετώπιση και ρύθμιση της δυσφορίας.

Όπως όλοι γνωρίζουμε, η στρατηγική δράσης που ένα άτομο κινητοποιεί για να αντιμετωπίσει αυτήν την απειλή είναι η ίδια το σήμα που τραβά τον σύντροφό του βαθύτερα στον χορό της αγωνίας.

Μερικά ζευγάρια μπορούν να βιώσουν έναν ασφαλή δεσμό στη σχέση τους, αλλά εξακολουθούν να βρίσκουν το σεξ ως ένα θύλακα σημαντικής αποφυγής, ανασφάλειας ή αποσύνδεσης. Αυτό μπορεί να είναι πολύ ανησυχητικό για ένα ζευγάρι που αισθάνεται κοντά και συνδεδεμένο με πολλούς άλλους τρόπους, αλλά αισθάνεται τόσο μακριά στη σεξουαλική του ζωή. Η σεξουαλική αποσύνδεση μπορεί να είναι τρομακτική για τα ζευγάρια - σαν μια υπαρξιακή απειλή για την επιβίωση της σχέσης τους.

Σε συνεργασία με ζευγάρια που αντιμετωπίζουν σεξουαλική δυσφορία, ο θεραπευτής EFT θα κάνει ό, τι ήδη γνωρίζει πώς να κάνει: να βοηθήσει τα ζευγάρια να δουν τη συστημική φύση του σεξουαλικού τους χορού (δηλαδή τον κύκλο) και να βοηθήσει κάθε σύντροφο να στείλει πιο σαφή μηνύματα στον σύντροφό του σχετικά με τους φόβους και τις ανάγκες Δεσμού που εγείρονται μέσω των σεξουαλικών τους αλληλεπιδράσεων.

Παρακάτω μπορούμε να δούμε πως να μεταφράσουμε στη σεξουαλική σφαίρα μερικές από τις στρατηγικές Δεσμού στις οποίες είμαστε πολύ έμπειροι κατά την παρακολούθηση του φαύλου κύκλου ενός ζευγαριού.

#### ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΕΣΜΟΥ

1. Ασφαλής: Σε πλησιάζω και σου λέω ότι σε λαχταράω - ότι θέλω να κάνω έρωτα ή να είμαι σεξουαλικός μαζί σου. Ή σου λέω ότι πονάω και σε χρειάζομαι / μου λείπεις / σε θέλω. ότι φοβάμαι ότι δεν με θέλεις πια, δεν έλκεσαι από μένα και χρειάζομαι διαβεβαίωση.
2. Αγχώδης / διαμαρτυρία, Θυμός / κριτική: Θυμώνω και σου αντιπαρατίθεμαι και λέω: «Δεν είσαι αρκετά γυναίκα / άντρας. Έχεις πρόβλημα; Είσαι ψυχρός / Το μόνο που θέλεις είναι σεξ. Ή αγχώδης επιδίωξη και αναζήτηση σεξ κατά κύριο λόγο για διαβεβαίωση για να αποδείξει την αξία και την επιθυμία του ή να εξασφαλίσει τη θέση του στη σχέση.
3. Αποφυγή / Κλείσιμο: Απομακρύνομαι, μειώνω τη σεξουαλική μου λαχτάρα και επιθυμία, νιώθω αβοήθητος. Δεν αφήνω τον εαυτό μου να νιώθει πλέον λαχτάρα. Έχω κλείσει τη σεξουαλικότητά μου. Είναι πολύ τρομακτικό ακόμη και να θέλω σεξ, ή αν κάνω σεξ, μοιάζει εκτελεστικό και υποχρεωτικό, αποσυνδεδεμένο από πραγματική συγκινησιακή εμπειρία ή μέθεξη.

## ΙΧΝΗΛΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ

Υπάρχει ένας απλός και άμεσος τρόπος να αναδείξεις τον σεξουαλικό κύκλο ενός ζευγαριού. Ρωτήστε ποιο είναι το έναυσμα που ξεκινά το χορό: -Πείτε μου για την τελευταία φορά - ή οποιαδήποτε στιγμή - που μπορείτε να θυμηθείτε που δεν πήγε τόσο καλά η σεξουαλική σας σχέση.

Για ένα ζευγάρι που δεν έχει κάνει σεξ για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορείτε να ρωτήσετε για την τελευταία φορά που συνειδητοποίησαν ότι θέλουν τον σύντροφό τους, ή την επίγνωσή τους για την έλλειψη σεξουαλικής οικειότητας και πώς το αντιμετώπισαν. Για ένα ζευγάρι με έναν πιο «εμφανή» συγκρουσιακό κύκλο γύρω από το σεξ, μπορείτε να ρωτήσετε για την τελευταία φορά που δεν πήγε καλά σε μια σεξουαλική συνάντηση πρωτοβουλίας και ανταπόκρισης. Στη συνέχεια, ο θεραπευτής συναρμολογεί τη συναισθηματική εμπειρία κάθε συντρόφου εκείνη τη στιγμή, φωτίζοντας τις συγκινήσεις που σχετίζονται με το Δεσμό και πυροδότησαν την «κίνηση» τους στον χορό της αποσύνδεσης. Η συναρμολόγηση συναισθημάτων περιλαμβάνει το ΕΝΑΥΣΜΑ (τι το πυροδότησε ) τη ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ (το νόημα που έκανε εκείνη τη στιγμή) · τις ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΚΕΣ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΙΣ και τις ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΙΣ(δηλ. δευτερογενή και πρωτογενή συναισθήματα) την ΑΙΣΘΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ και την ΤΑΣΗ ΔΡΑΣΗΣ.

Ας το αναλύσουμε:

**ΕΝΑΥΣΜΑ:** Σημειώστε το έναυσμα που θέτει τον αρνητικό κύκλο σε κίνηση. Τα εναύσματα, οι ενδείξεις είναι μερικές φορές πολύ προφανή και εμφανή, και άλλες φορές μπορεί να φαίνονται σχεδόν ανεπαίσθητα (αλλά έχουν μεγάλο αντίκτυπο). Το σεξ και η σεξουαλικότητα κωδικοποιούνται και οι ενδείξεις γίνονται εύκολα αντιληπτές σε επίπεδο σώματος: μια ένταση στους μυς όταν ο ένας σύντροφος προσεγγίζει τον άλλο, μια ακαμψία στο κρεβάτι όταν ένας σύντροφος ελπίζει σιωπηλά ο άλλος να μην ξεκινήσει σεξ, · μια μικρή αντίσταση στην αγκαλιά ή ένταση στα χείλη από φόβο ότι το φιλή ή η αγκαλιά θα μεταδώσουν ένα μήνυμα ότι θέλει σεξ. Αυτές οι σωματικές ενδείξεις καταγράφονται γρήγορα ως απόρριψη από τον σύντροφο που τις λαμβάνει . Οι ενδείξεις μπορεί επίσης να μην είναι τόσο λεπτές - όπως μια φανερή απόρριψη - όταν ένας σύντροφος προσεγγίζει για σεξ, και αντιμετωπίζεται με θυμό, απόρριψη, κριτική ή αμυντικές δικαιολογίες και απόσυρση.

**ΑΙΣΘΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ:** Η εξερεύνηση των αισθήσεων του σώματος κάθε συντρόφου ως απάντηση σε ένα σήμα είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αποκρυπτογράφηση του σεξουαλικού κύκλου ενός ζευγαριού, καθώς η σεξουαλικότητα μαθαίνεται και βιώνεται στο σώμα. Οι σύντροφοι μπορεί να μην έχουν λόγια για να περιγράψουν την εμπειρία τους, αλλά μπορεί να είναι σε θέση να επισημάνουν ή να περιγράψουν μια σωματική αντίδραση ως κάποια απάντηση στο άγγιγμα ενός συντρόφου, σε μια συγκεκριμένη εμφάνιση, ακόμη και στην σπλαχνική εμπειρία της ζεστασιάς ή της αναπνοής του συντρόφου τους. Η δημιουργία επιπλέον χώρου για την εξερεύνηση των σωματικών αισθήσεων στην αποκάλυψη του σεξουαλικού κύκλου είναι εξαιρετικά βοηθητική για την περαιτέρω κατανόηση της βασικής αντίληψης και της συγκινησιακής εμπειρίας κάθε συντρόφου.

**ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ:** Αυτές οι στιγμές είναι πλούσιες με νόημα για τους συντρόφους και οι εκτιμήσεις έχουν ισχυρή επιρροή στον τρόπο που οι σύντροφοι αισθάνονται για τον εαυτό τους, τον σύντροφό τους και τη σχέση τους. Μια καλή ερώτηση για να ξεδιπλώσετε τις εκτιμήσεις είναι: Τι σας λέει όταν ο σύντροφός σας απομακρύνεται καθώς τον πλησιάζετε για ένα φιλή; Τι λέτε στον εαυτό σας ότι σημαίνει αυτό για εσάς; για τη σχέση σας; Αυτά τα σήματα Δεσμού χτυπούν την αίσθηση της αξίας και της επιθυμίας κάθε συντρόφου, και οι σύντροφοι εύκολα περνούν μέσα από όλες τις αρνητικές πιθανότητες σχετικά με τη σχέση τους. Η δουλειά του θεραπευτή είναι να κάνει αυτές τις εκτιμήσεις σαφείς. Τι νόημα κάνω για την απόσταση μας; Τι λέω στον εαυτό μου για σένα ; Ίσως...

- Δεν με θέλεις πια
- Δεν ενδιαφέρεσαι για μένα και θα με αφήσεις
- Κάτι δεν πάει καλά σεξουαλικά

Τι λέω στον εαυτό μου για Εμένα :

- δεν είμαι ελκυστικός / επιθυμητός,
- δεν είμαι αξιαγάπητος
- κάτι δεν πάει καλά με μένα σεξουαλικά , Σε απογοητεύω ως σύντροφο

Τι λέω στον εαυτό μου για μας :

- Δεν πρόκειται να τα καταφέρουμε
- Υπάρχει κάτι λάθος με μας. είμαστε ραγισμένοι σεξουαλικά

**ΤΑΣΗ ΔΡΑΣΗΣ :** Όταν οι σύντροφοι δεν αισθάνονται σεξουαλικά συνδεδεμένοι μεταξύ τους, κάνουμε σαφές ποια δράση κάνει ο κάθε σύντροφος σε αυτές τις στιγμές και τις ονομάζουμε τα «βήματα» τους στον χορό της αποσύνδεσης. Σε αυτήν τη διεργασία , οι στρατηγικές Δεσμού κάθε συντρόφου έρχονται στο επίκεντρο.

Όταν δεν αισθάνομαι κοντά και σεξουαλικά συνδεδεμένος μαζί σου, αυτό που κάνω είναι (παραδείγματα):

- Διαμαρτύρομαι για τη σεξουαλική μας ζωή
- θυμώνω και εκνευρίζομαι μαζί σου
- Προσπαθώ να συνδεθω σεξουαλικά μαζί σου ακόμα και όταν δεν είσαι δεκτικός
- Προσπαθώ να σε εντυπωσιάσω και να παίξω σεξουαλικά μαζί σου
- Παιρνούμαι και αποσύρομαι
- Αποσπώ τον εαυτό μου με άλλα πράγματα
- Επιμένω ότι δεν είναι πρόβλημα και / ή αμύνομαι
- Πηγαίνω έξω από τη σχέση (φλερτ, συναισθηματικές ή σεξουαλικές απιστίες , πορνό) για να καλύψω τις ανάγκες μου

**ΒΑΘΥΤΕΡΗ ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ :** Στη συνέχεια, διερευνούμε τις βασικές συγκινήσεις που σχετίζονται με το Δεσμό που βρίσκονται κάτω από τα επιφανειακά συναισθήματα και τις αντιδράσεις, όπως η θλίψη της μοναξιάς , ο πόνος της απόρριψης, ο φόβος της εγκατάλειψης και το να πιστεύει ο ίδιος ότι είναι ανάξιος αγάπης και ανεπιθύμητος. Όπως ισχύει και όταν ανιχνεύετε τον ρομαντικό κύκλο ενός ζευγαριού, ,ανιχνεύοντας τον σεξουαλικό τους κύκλο με αυτόν τον τρόπο και καθιστώντας τον σαφή, επιτρέπετε στο ζευγάρι να δει πότε συμβαίνει, να τον σταματήσει και να εργαστεί για να προσεγγίσει ο ένας τον άλλο με μεγαλύτερη ευαλωτότητα και απόκριση . Όταν συμβεί αυτό, μπορούν να έχουν μια διαφορετική εμπειρία ότι τους βλέπουν, ότι ακούγονται και φροντίζονται από τον σύντροφό τους, σπάζοντας έτσι την καταστροφική αρνητική σπείρα και ενισχύοντας τον δεσμό τους.