**„Czy terapia indywidualna pomaga rozwiązać kryzys w związku?”**

Psychoterapię psychoanalityczną najczęściej praktykuje się w formie indywidualnej.
W przypadku kłopotów o naturze przede wszystkim wewnątrzpsychicznej wydaje się
to adekwatną formułą, zapewniającą odpowiednie bezpieczeństwo w relacji terapeutycznej
i całkowitą koncentrację na wątkach wniesionych przez daną osobę. Jednak czy indywidualna psychoterapia może być dobrą metodą pomocy w obliczu kryzysu w związku? Postaram się odpowiedzieć na to pytanie podczas mojego wykładu, opierając się na trzech głównych punktach.

Po pierwsze, indywidualna psychoterapia zawsze jest związkiem dwóch osób. Kieruje się specyficznymi zasadami, ze względu na które bardzo odbiega od innych relacji międzyludzkich, ale pozostaje przy tym relacją dwóch osób i stanowi pewien rodzaj modelu, pozwalającego przyglądać się własnym sposobom wchodzenia w relację z drugą osobą. Można powiedzieć, że terapia indywidualna sprzyja badaniu własnego udziału w kryzysie
w związku, a ostatecznie to jedynie siebie samego można próbować zmienić.

Po drugie, specyficzny kształt relacji terapeutycznej czyni ją doskonałą przestrzenią do przyglądania się własnym zniekształceniom w postrzeganiu partnera. W wielu wypadkach kryzys w związku wynika nie tyle – albo nie tylko – z przyczyn względnie obiektywnych, jak
na przykład zdrada, ale też z niewyrażonych, a często nieuświadomionych oczekiwań, wpływających na to, jak postrzega się drugą osobę. Tego rodzaju oczekiwania mogą opierać się na naszych indywidualnych doświadczeniach i pozostawać stosunkowo niezależne
od rzeczywistych cech czy zachowań partnera, choć odgrywają ważną rolę w narastaniu kryzysu. Podczas psychoterapii powstaje wyjątkowa sposobność do rozwijania, a następnie badania takich zniekształceń.

Po trzecie, emocjonalne przekształcenia wypracowane w relacji terapeutycznej mogą stać się podłożem do emocjonalnych przekształceń w relacji partnerskiej. Skuteczne przezwyciężenie kryzysu w terapii bywa krokiem w kierunku przezwyciężenia kryzysu
w związku, a świadomość własnego wkładu w konflikt oczekiwań i w zniekształcenie postrzegania pomaga rozumieć zarówno siebie, jak i partnera. Wyraźniejsze dostrzeganie własnego udziału w kryzysie nie oznacza automatycznie jego konstruktywnego rozwiązania, ale jest dobrym fundamentem do podejmowania bardziej racjonalnych, mniej impulsywnych decyzji dotyczących przyszłości związku.

Indywidualna psychoterapia w obliczu kryzysu w związku nie jest podejściem wolnym od wad. Jednym z powszechniejszych zagrożeń jest budowanie sojuszu z terapeutą przeciwko partnerowi, bądź próba rozwinięcia z terapeutą alternatywnej, idealizowanej relacji, mającej być cudowną odskocznią od nieudanego związku. Gdy takie zagrożenia pozostaną niezauważone, mogą nasilić kryzys w związku, a na dłuższą metę doprowadzić do jego rozpadu oraz do załamania się terapii. Jeśli jednak terapeuta potrafi zauważyć te zjawiska, może zrobić z nich użytek na rzecz pacjenta.

Zilustruję powyższe uwagi za pomocą materiału pochodzącego z indywidualnej terapii pacjentów, dla których kryzys w związku albo był bezpośrednim powodem poszukiwania pomocy psychologicznej, albo na którymś etapie psychoterapii okazywał się jednym
z najważniejszych jej wątków.