

Zespół Aspergera w małżeństwie: 14 praktycznych strategii

Eva Mendes, LMHC, NCC, terapeuta par i specjalista ds. zespołu Aspergera

tłumaczenie: Katarzyna Goszczycka

Wiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że duży odsetek amerykańskich małżeństw kończy się rozwodem. Małżeństwa i inne intymne związki bywają rozmaite, często są rozczarowujące lub niedoskonałe i wystawiają na próbę cierpliwość, zrozumienie, siły oraz umiejętności porozumiewania się obojga partnerów. W związkach neuroróżnorodnych, czyli takich, w których jedno lub oboje partnerów ma zaburzenie neurologiczne (np. zaburzenie ze spektrum autyzmu), powstają dodatkowe, unikalne wyzwania, co może wymagać od pary innego podejścia do rozwiązania problemów małżeńskich.

Zespół Aspergera w małżeństwie – częstszy, niż się uważa

Według amerykańskiego centrum zwalczania i kontroli chorób (Center for Disease Control, CDC) liczba dzieci, u których diagnozuje się zespół Aspergera i inne zaburzenia ze spektrum autyzmu, wzrosła od 2002 roku o 57%. Najnowsze dane CDC pokazują, że blisko jedno na 88 dzieci jest dotknięte zaburzeniem ze spektrum autyzmu. Dane naukowe sugerują, że zaburzenia te mają w dużej mierze podłoże genetyczne. Choć obecnie brak nam danych dotyczących występowania zaburzeń ze spektrum autyzmu u dorosłych, można założyć, że skoro mają one charakter genetyczny, ten sam stosunek 1:88 dotyczy wszystkich grup wiekowych. Dla jasności, w niniejszym artykule termin „zespół Aspergera” (ZA) będzie oznaczał

wszystkie zaburzenia ze spektrum autyzmu (z wyjątkiem autyzmu klasycznego oraz autyzmu wczesnodziecięcego). Zdaniem znanego specjalisty ds. zespołu Aspergera, doktora Tony’ego Attwooda, nawet 50% dorosłych dotkniętych tym zaburzeniem może być obecnie niezdiagnozowanych lub zdiagnozowanych błędnie. Skąd bierze się tak wysoki odsetek? Niektóre oznaki zespołu Aspergera są trudne do dostrzeżenia, zwłaszcza u dorosłych, a większości lekarzy praktyków nie uczy się, jak rozumieć i rozpoznawać złożone i różnorodne przejawy zespołu Aspergera. Wielu dorosłych uświadamia sobie, że może mieć zespół Aspergera dopiero wtedy, kiedy taką diagnozę otrzymuje ich dziecko. Jedno lub oboje rodziców może wtedy dostrzec, że dzielą ze swoim dzieckiem wiele cech charakterystycznych dla zespołu Aspergera. Inni dorośli sami rozpoznają u siebie to zaburzenie, opierając się na informacjach znalezionych na forach i stronach internetowych lub wypełniając ankiety diagnostyczne dla osób z zespołem Aspergera. Zdarza się również, że osoby z tym zaburzeniem są w ten sam sposób „diagnozowane” przez partnerów. Filmy takie jak „Adam”, „Temple Grandin”, „Zaklęte serca”, czy „Mary i Max” oraz seriale telewizyjne takie jak „Parenthood”, „Teoria wielkiego podrywu” czy „Orły z Bostonu”, w których pojawiają się postacie z zespołem Aspergera, mogą sprawić, że oglądająca je osoba dostrzeże u siebie lub u partnera cechy tego zaburzenia. Większość dzieci

i dorosłych, u których diagnozuje się zespół Aspergera, to mężczyźni – stosunek mężczyzn do kobiet wynosi 4:1, choć wśród pacjentów stowarzyszenia zespołu Aspergera w Nowej Anglii (Asperger's Association of New England, AANE), stosunek ten wynosi 3,7:1. Zdaniem wielu specjalistów to z pozoru rzadkie występowanie zespołu Aspergera u kobiet wynika z tego, że lepiej radzą sobie one z kompensacją społecznych i komunikacyjnych ograniczeń oraz ukrywają trudności, które muszą pokonywać, co często owocuje błędną diagnozą lub w ogóle jej brakiem. Co więcej, mniej kobiet mających zaburzenie ze spektrum autyzmu pasuje do stereotypowego profilu komputerowego kujona czy tzw. geeka, który jest powszechny (choć nie uniwersalny) wśród mężczyzn z zespołem Aspergera. Opierając się na samych statystykach, można założyć, że w znacznej liczbie małżeństw jedno lub oboje partnerów ma zespół Aspergera. Wielu dorosłych z tym zaburzeniem wstępuje w związek małżeński wielokrotnie w ciągu życia z powodu nieradzenia sobie ze stresem oraz problemów z komunikacją i integracją sensoryczną. Wielu z nich poślubia osoby neurotypowe (czyli niemające zaburzenia ze spektrum autyzmu), inni zaś wstępują w związki z osobami z zespołem Aspergera lub osobami wykazującymi wiele cech tego zaburzenia. AANE od około 10 lat oferuje grupy wsparcia dla partnerów i małżonków osób z ZA oraz grupy wsparcia dla par. Jako że większość par uczęszczających do nas na terapię stanowią neurotypowa kobieta i mężczyzna z zespołem Aspergera, w niniejszym artykule często będzie mowa o „żonie” (rozumianej jako osoba neurotypowa) oraz o „mężu” (rozumianym

jako osoba z ZA). Omawiane przy pomocy tych pojęć zasady mają zastosowanie bez względu na to, czy para jest w związku małżeńskim, czy osobą z zespołem Aspergera jest mężczyzna czy kobieta oraz czy para jest hetero- czy homoseksualna. Podobne prawidłowości mogą również występować w związkach, w których oboje partnerów ma zespół Aspergera. Podczas sesji grup wsparcia dla par, partnerów i małżonków osób z ZA oraz sesji terapeutycznych dla par można było dostrzec podobne problemy i wyzwania, jak również powtarzające się strategie radzenia sobie z nimi, które w niniejszym artykule noszą nazwę czternastu praktycznych strategii ułatwiających funkcjonowanie małżeństwa z zespołem Aspergera. Są to:

1. uzyskanie diagnozy,
2. akceptacja diagnozy,
3. ciągła motywacja,
4. zrozumienie wpływu zespołu Aspergera na jednostkę,
5. radzenie sobie z depresją, lękami, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi i ADHD,
6. samopoznanie i samoświadomość,
7. stworzenie harmonogramu związku,
8. zaspokajanie potrzeb seksualnych partnera,
9. zapobieganie zajęciom równoległym,
10. radzenie sobie z przeciążeniem sensorycznym i załamaniem nerwowymi,
11. poszerzanie teorii umysłu,
12. usprawnianie komunikacji,
13. strategie wspólnego wychowywania dzieci,
14. ustalanie realistycznych oczekiwań i powstrzymywanie się od osądu.

1. Uzyskanie diagnozy

Ponieważ to kobiety są z reguły „kierownikami” w związku, a także stanowią swoisty barometr harmonii i niezgody w większości małżeństw, zazwyczaj to właśnie one pierwsze zauważają nietypowe zachowania swoich partnerów, czasem orientując się także, że prawdopodobnie mają oni zespół Aspergera. Para może wtedy zacząć starać się o formalną lub nieformalną diagnozę. Jej uzyskanie może jednak sprawiać problemy. Lekarze praktycy mają trudności z rozpoznaniem zespołu Aspergera, ponieważ jest to bardzo złożone i heterogeniczne zaburzenie (co oznacza, że osoby z ZA mogą się między sobą znacznie różnić). Objawy tego zaburzenia są bardzo różnorodne. W miarę dorastania osoby z zespołem Aspergera często uczą się umiejętności komunikacyjnych i społecznych, których się od nich oczekuje, dzięki czemu wydają się wpasowywać w świat osób neurotypowych. Pomimo to nadal przetwarzają informacje inaczej niż pozostali ludzie. Lekarz praktyk niemający odpowiedniego przeszkolenia ani doświadczenia w pracy z dorosłymi z zespołem Aspergera oraz ich partnerami może nie rozpoznać tego zaburzenia. Liczni dorośli z ZA, zwłaszcza ci będący w związkach małżeńskich, odnoszą sukcesy zawodowe, a nawet przodują w swoich dziedzinach. Niewielu lekarzy praktyków uzna zespół Aspergera za prawdopodobną diagnozę u osoby, która utrzymuje kontakt wzrokowy, ma żonę lub męża (a więc jest w stanie funkcjonować w długotrwałym związku) oraz odnosi sukcesy zawodowe. Osoby z tym zaburzeniem często cierpią na depresję, lęki, zaburzenia obsesyjno-

kompulsywne (ZOK), zaburzenia snu, problemy ze strony układu pokarmowego, zespół deficytu uwagi (ADD) lub zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Dlatego też często zdarza się, że u dorosłego z zespołem Aspergera diagnozuje się jedno lub więcej ze współwystępujących zaburzeń, ale nie sam ZA. Diagnoza jest ważnym krokiem na drodze do poradzenia sobie z problemami małżeńskimi związanymi z zespołem Aspergera któregoś z partnerów. Nawet jeśli jest ona nieformalna, ale para jest w stanie zaakceptować istnienie cech zespołu Aspergera mogących być źródłem małżeńskiej niezgody, pozwala na zmniejszenie lub pozbycie się poczucia winy, frustracji, wstydu, depresji, bólu i osamotnienia odczuwanych przez jednego lub oboje partnerów. W niektórych przypadkach nawet jeśli mąż odmawia uzyskania diagnozy, zrozumienie jego potencjalnego zaburzenia może pomóc żonie w przeformułowaniu jej opinii o nim i skłonić ją do zmiany dotychczasowego podejścia do partnera. Zdarza się, że winą za wszystkie kłopoty w małżeństwie obarcza się męża. Poczucie osamotnienia i bezradności neurotypowej partnerki wynika ze świadomości, że jej małżeństwo jest w jakiś sposób inne i nietypowe, a mimo to nie może ona podzielić się tymi odczuciami i przeżyciami z innymi osobami, ponieważ by tego nie zrozumiały. Jeśli neurotypowy partner zacznie szukać wsparcia u rodziny, przyjaciół lub terapeutów niespecjalizujących się w zespole Aspergera, może zostać oskarżony o domaganie się uwagi, zbytnią zależność od swego partnera lub brak wyrozumiałości. Dobrym punktem wyjścia dla osób podejrzewających, że ich partner może

mieć zespół Aspergera, jest zwrócenie się do terapeuty par specjalizującego się w tym zaburzeniu. Lektura książek, artykułów i pism o wpływie ZA na małżeństwo również może pomóc obojgu partnerom w zaakceptowaniu swoich doświadczeń oraz zmniejszeniu poczucia osamotnienia i frustracji. Zespół Aspergera może zostać zdiagnozowany przez lekarza praktyka (licencjonowanego lekarza klinicystę, licencjonowanego terapeutę, psychiatrę, psychologa lub neuropsychologa) doświadczonego w diagnozowaniu tego zaburzenia. Przy stawianiu diagnozy szczególnie pomocna jest rozmowa z małżonkiem lub partnerem, jak również z innymi członkami rodziny. Diagnoza może także ułatwić szukanie odpowiedniego terapeuty, potrafiącego pracować z parami, które borykają się z problemami wynikającymi z zespołu Aspergera. Zdaniem wielu par terapia prowadzona przez specjalistę bez doświadczenia w pracy z dorosłymi z zespołem Aspergera często przynosi więcej szkody niż pożytku.

2. Akceptacja diagnozy

Uzyskanie diagnozy może sprawić, że para spojrzy na zespół Aspergera nie jako na niepełnosprawność, lecz jako inny sposób myślenia i patrzenia na świat. Może również zainicjować dialog, dzięki któremu partnerzy odkryją swoje unikalne potrzeby fizyczne i emocjonalne oraz sposoby ich zaspokajania w związku (a czasami także poza nim, np. dzięki przyjaźniom lub własnemu hobby). Osiągnięcie takiej akceptacji bywa jednak trudne, a pogodzenie się z diagnozą często stanowi problem dla obojga partnerów. Czasem osoba z

zespołem Aspergera nie chce zaakceptować diagnozy z powodu swojej skłonności do przesadnego racjonalizowania własnego punktu widzenia, sztywnego sposobu myślenia i ograniczonej samoświadomości. Neurotypowy partner może z kolei odnieść wrażenie, że małżonek z zespołem Aspergera próbuje przekształcić kwestię swojej diagnozy w psychologiczną walkę, polegającą na niekończących się, wyczerpujących dyskusjach na temat najdrobniejszych cech charakteryzujących to zaburzenie, i dowieść tym samym, że diagnoza jest błędna. Neurotypowy partner może z początku ulec pokusie traktowania diagnozy jako wymówki, by nie uczestniczyć w tworzeniu pożądanego związku. Może on również używać diagnozy jako narzędzia wstydu lub winy. Akceptacja diagnozy wymaga zazwyczaj uprzedniego porzucenia wcześniejszych oczekiwań związanych z posiadaniem bardziej typowego małżonka i małżeństwa. W okresie reewaluacji związku w następstwie otrzymanej diagnozy oraz prób jej akceptacji warto, by para wciąż szukała informacji na temat zespołu Aspergera, odwiedziła lekarza praktyka doświadczonego w tej dziedzinie lub dołączyła do grupy wsparcia dla par i małżeństw, w których występuje to zaburzenie. Dobre zrozumienie zespołu Aspergera (zarówno jego problematycznych, jak i pozytywnych cech) jest niezwykle ważne. Osoby z tym zaburzeniem mogą wykazywać bardzo pożądane cechy, takie jak lojalność, szczerość, inteligencja, silne morale, elastyczność w kwestiach ról płci, pracowitość, hojność, niewinność, poczucie humoru i atrakcyjność. Wylczenie wszystkich

pozytywnych i problematycznych cech obojga partnerów może dać im bardziej zrównoważony obraz ich związku.

3. Ciągła motywacja

Dobrze jest, gdy oboje partnerzy mają silną motywację do zmierzenia się z problemami w małżeństwie i są gotowi do poświęceń na rzecz długofalowego sukcesu terapii. W przeciwnym razie wszelkie próby poprawy stanu związku mogą mieć krótkotrwałe efekty. Terapeuta par rozumiejący zespół Aspergera może wytłumaczyć i pomóc zinterpretować zarówno różnice neurologiczne, jak i te występujące w sposobach myślenia oraz zachowania partnerów. Poznanie potrzeb oraz punktu widzenia małżonka umożliwia wspólną pracę nad rozwiązaniem niektórych małżeńskich problemów. Dobrze zmotywowany partner z zespołem Aspergera może również dokonać godnych podziwu zmian w małżeństwie. W książce „The Journal of Best Practices” („Dziennik najlepszych praktyk”) David Finch opisuje próby polepszenia swojego małżeństwa i bycia lepszym mężem dla swojej neurotypowej żony. Chętnie lub nie, neurotypowy partner prawdopodobnie poszedł już na wiele kompromisów, aby umożliwić funkcjonowanie związku. Biorąc pod uwagę nowo zdobytą wiedzę o zaburzeniu partnera, neurotypowy małżonek może dostosować się do jego lub jej potrzeb albo domagać się zaspokojenia własnych w jaśniejszy, bardziej bezpośredni sposób. Motywacja do pracy nad rozwiązaniem problemów w małżeństwie z zespołem Aspergera często wynika z wzajemnej lojalności partnerów oraz z faktu, że związek nadal daje im coś

wartościowego. Jednakże w niektórych przypadkach neurotypowy partner jest zbyt przygnębiony, zły, samotny lub oddalony od partnera z zespołem Aspergera, by małżeństwo dało się ocalić. W takiej sytuacji praca z terapeutą par lub mediatorem może prowadzić do polubownego rozwodu i rozwiązania ewentualnej kwestii opieki nad dziećmi.

4. Zrozumienie wpływu zespołu Aspergera na jednostkę

Psychoedukacja jest istotnym elementem pracy nad problemami małżeństw z zespołem Aspergera. Powstało wiele książek dotyczących takich związków, pisanych z perspektywy neurotypowego partnera. Czytając opisy tak osobistych przeżyć, neurotypowy partner może znaleźć potwierdzenie własnych odczuć i doświadczeń. Obraz nakreślony przez niektóre książki jest wielce negatywny, więc choć ich lektura może być pomocna, nie należy zapominać, że każdy związek jest niepowtarzalny. Występujące cechy zespołu Aspergera znacznie się różnią między poszczególnymi jednostkami, a większość osób z tym zaburzeniem nie wykazuje wszystkich jego cech. Psychoedukacja neurotypowego partnera jest tak istotna, ponieważ umożliwia mu zrozumienie poszczególnych cech partnera z zespołem Aspergera oraz powodów jego nietypowych zachowań. W ramach terapii można natomiast ustalić, które cechy partnera są cechami osobowości, a które stanowią przejawy zespołu Aspergera. Przykładowo, wbrew powszechnemu przekonaniu, że wszystkie osoby z zespołem Aspergera są introwertykami, wiele z nich to ekstrawertycy, którzy doskonale się czują

w towarzystwie wyrozumiałych, odpowiednio dobranych osób. Należy także ustalić, które zachowania wynikają z wychowania w danej rodzinie, kultury, doświadczeń z byłymi partnerami lub różnic płci. Akceptacja zaburzenia małżonka przez neurotypową partnerkę, a także poznanie jego unikalnych mocnych stron oraz stojących przed nim wyzwań może pomóc w skierowaniu małżeństwa z powrotem na właściwe tory. Choć psychoedukacja partnera neurotypowego jest niezwykle ważna, nie należy również zaniedbywać edukacji partnera z zespołem Aspergera. Nawet jeśli ma on świadomość swoich nietypowych cech lub czuł przez całe życie, że różni się od swojej rodziny i kolegów, akceptacja diagnozy zespołu Aspergera stanowi dla niego początek nowej drogi ku samoświadomości oraz ku poznaniu punktu widzenia i cech partnera neurotypowego. Proces psychoedukacji może trwać całe życie, ponieważ zespół Aspergera jest bardzo złożonym zaburzeniem, a cechy i zachowania zmieniają się w trakcie życia danej osoby. Podobnie jak cechy zespołu Aspergera dla osoby neurotypowej, tak i cechy i zachowania neurotypowe są dla partnera z zaburzeniem tajemnicze i zaskakujące, godne stałej uwagi i badania. Warto być zmotywowanym do ciągłego poznawania partnera, jako że zawsze jest coś nowego do odkrycia o sobie nawzajem.

5. Radzenie sobie z depresją, lękami, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi i ADHD

Osoby z zespołem Aspergera są bardziej narażone na depresję, lęki, zaburzenia obsesyjno-

kompulsywne (ZOK) oraz ADD i ADHD. Niezdiagnozowany i nieleczony lęk stanowi poważny problem dla tych osób i może prowadzić do pogłębienia się negatywnych cech tego zaburzenia, takich jak impulsywność, złość czy wycofanie oraz do występowania załamań nerwowych, które mają niekorzystny wpływ na małżeństwo. Niezwykle ważne jest postawienie diagnozy i leczenie depresji, lęków, ZOK, ADD lub ADHD za pomocą leków lub terapii. Zdaniem Valerie Gaus, psychologa i badaczki pracującej z osobami z zespołem Aspergera, skuteczną formą leczenia dla wielu osób z tym zaburzeniem, które cierpią na depresję lub lęki, jest terapia poznawczo-behawioralna. W przypadku, gdy konieczne jest leczenie farmakologiczne, należy skonsultować się z psychiatrą lub psychofarmakologiem mającym doświadczenie w leczeniu dorosłych z zespołem Aspergera, jako że pacjenci z tym zaburzeniem mogą reagować na leki inaczej niż osoby neurotypowe. Inną przydatną formą pomocy może być interwencja specjalisty od life coachingu znajdującego się na zespole Aspergera. Taki specjalista może pomóc dorosłym z tym zaburzeniem w rozwiązaniu praktycznych problemów, które wyczerpują ich psychicznie lub powodują konflikty z małżonkiem, np. problemów z pracą, gospodarowaniem czasem, organizacją i umiejętnościami społecznymi. Zdarza się, że partnerzy neurotypowi również doświadczają problemów ze zdrowiem psychicznym (lęków, depresji, choroby afektywno-deficytowej, zespołu stresu pourazowego) w następstwie długiego bycia w związku z niezdiagnozowaną i nieleczoną osobą z zespołem Aspergera. W takich przypadkach

partner neurotypowy także powinien zostać poddany leczeniu.

6. Samopoznanie i samoświadomość

Obarczenie partnera całą winą za problemy w związku jest bardziej kuszącą perspektywą niż zastanowienie się nad własną rolą w małżeństwie. Korzystniej jest jednak przeanalizować cechy obojga małżonków oraz to, jak owe cechy wpływają na komunikację między nimi. Konieczne jest uświadomienie neurotypowemu partnerowi, że on również ma duży wpływ na jakość małżeństwa, a obwinianie partnera z zespołem Aspergera o wszystkie niepowodzenia w związku nie przyniesie niczego dobrego. Zidentyfikowanie i analiza własnych cech charakteru może pomóc neurotypowemu partnerowi w poznaniu samego siebie, co jest konieczne, by mógł on zachowywać się bardziej świadomie w stosunku do partnera z zespołem Aspergera. Choć w większości małżeństw jedna osoba ma ZA, a druga jest neurotypowa, często zdarza się także, że drugi partner również wykazuje cechy tego zaburzenia (zdiagnozowane lub nie). U kobiet z zespołem Aspergera często mylnie zdiagnozowane zostają pograniczne zaburzenie osobowości, zaburzenie dwubiegunowe, zaburzenie schizoafektywne, zespół deficytu uwagi, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, lęki czy depresja. Partner, który uważa się za osobę neurotypową, może nie zdawać sobie sprawy z występowania u siebie cech zespołu Aspergera i traktować cechy tego zaburzenia występujące u swojego współmałżonka jako jedyne źródło problemów w małżeństwie. W wielu małżeństwach z zespołem Aspergera partner neurotypowy pełni funkcję

„wychowawcy”, kierownika i organizatora, który przy wstępowaniu w związek wiedziony był chęcią pomocy partnerowi z zaburzeniem i pragnieniem „wychowania” go. Zrozumienie motywacji, która kierowała osobą neurotypową przy wyborze partnera z zespołem Aspergera, również stanowi ważny krok na jej drodze do samopoznania i zmiany zachowania. Wiele kobiet uczęszczających na spotkania grup małżonków w AANE przyznaje, że miało przynajmniej jednego rodzica z zespołem Aspergera. Ich doświadczenia w domu rodzinnym mogły sprawić, że podświadomie szukały małżonka z zespołem Aspergera, ponieważ cechy tego zaburzenia były im znajome. Niektórzy neurotypowi partnerzy twierdzą także, że kiedy przechodzili przez szczególnie trudny okres swego życia, obecność partnera z zespołem Aspergera – silnego, milczącego, łagodnego, bardzo inteligentnego i lojalnego – dała im poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa. Inni utrzymują, że partner z zespołem Aspergera był co prawda czuły i troskliwy w okresie zalotów – być może dzięki przestrzeganiu zasad randkowania, których nauczył się z filmów, książek lub od przyjaciół – ale małżeństwo położyło kres romantycznym gestom (ten sam problem może oczywiście dotyczyć małżeństw neurotypowych). Niektóre osoby neurotypowe mogły wstąpić w związek małżeński myśląc, że będą w stanie zmienić swojego partnera i pomóc mu się rozwinąć. Kolejnym aspektem samoświadomości i samopoznania dla małżonków neurotypowych jest odbudowanie poczucia własnej wartości i wrócenie do hobby i zainteresowań, które poświęcili na rzecz przejęcia odpowiedzialności

za prowadzenie domu. Mogą oni również potrzebować wsparcia emocjonalnego pochodzącego spoza małżeństwa, aby ich spełnienie uczuciowe nie zależało wyłącznie od małżonka (takie oczekiwania są bowiem nie zawsze realistyczne).

7. Stworzenie harmonogramu związku

Internetowy lub papierowy kalendarz wyszczególniający ważne wydarzenia w danym tygodniu, miesiącu i roku (święta, urodziny, rocznice, spotkania rodzinne, wizyty u lekarza) jest przydatnym narzędziem w każdym związku. Małżeństwo z zespołem Aspergera może dodać do tego kalendarza czas na milczenie, rozmowę, seks, wspólne rozrywki, ćwiczenia i modlitwę lub medytację, dzięki czemu małżonkowie będą mogli codziennie poczuć się bliżej siebie. W oparciu o taki kalendarz pary mogą stworzyć harmonogram związku. Osoby z zespołem Aspergera ufają rutynie i planom zajęć, które nadają ich życiu strukturę i wnoszą porządek do świata, który bez nich wydawałby się chaotyczny. Harmonogram związku może ukoić ich lęki i strach przed nieznanym, zapewniając im poczucie bezpieczeństwa i przekonanie, że robią to, co należy. Z kolei partnerowi neurotypowemu harmonogram związku daje pewność, że jego lub jej potrzeby rozmowy, seksu i kontaktu z małżonkiem zostaną zaspokojone. Rozplanowanie na przykład codziennych rozmów sprawi, że pomimo wielu innych czynności dnia powszedniego i jego wyzwań, para pozostanie zgrana i związana ze sobą. Poza czasem na rozmowę warto też wyznaczyć czas na seks, dzięki czemu potrzeby obojga partnerów zostaną zaspokojone. Osoby z

zespołem Aspergera z reguły pragną albo bardzo dużo, albo bardzo niewiele seksualnej aktywności, dlatego też ustalenie dni i pory na współzycie zaoszczędzi obojgu partnerom zgadywania. Harmonogram związku może także posłużyć do zaplanowania czasu na zajęcia towarzyskie i wypoczynek, na przykład randki, romantyczne wycieczki, wakacje, rozrywki weekendowe, koncerty, sztuki, wernisaże, wystawy samochodów i zjazdy fanów, które sprawią przyjemność obojgu partnerom. Ponadto badania wykazały, że próbowanie nowych, ekscytujących rzeczy, wymagających od obojga partnerów wyjścia poza ich strefę komfortu, rodzi między nimi nową więź. Para może na przykład podjąć naukę nowego języka obcego, odwiedzić nieznane miasto, odbyć duchową pielgrzymkę albo zapisać się razem na lekcje tańca, malarstwa lub sztuk walki.

8. Zaspokajanie potrzeb seksualnych partnera

Nie wystarczy samo uwzględnienie współzycia w harmonogramie związku; należy również pamiętać, że w wielu przypadkach potrzeby seksualne partnerów są rozbieżne. Niezależnie od różnic neurologicznych, ludzie mają odmienne potrzeby odnośnie ilości, częstotliwości oraz sposobu pożycia. Niektóre osoby z zespołem Aspergera są bardzo mechaniczne lub mają idealną technikę w łóżku, ale nie zwracają uwagi na emocjonalny związek z partnerem i grę wstępną. Inne osoby z tym zaburzeniem nie czerpią przyjemności ze stosunków intymnych z powodu problemów sensorycznych lub niskiego popędu seksualnego. Rozmowy o współzyciu i potrzebach seksualnych wprawiają niektóre osoby w zakłopotanie, jednakże jasne

komunikowanie swoich potrzeb przez oboje partnerów jest niezbędne dla zdrowego, satysfakcjonującego związku. Wiele osób z zespołem Aspergera ma kłopoty z grą wstępną z powodu sensorycznych problemów ze smakiem, dotykiem i zapachem. Warto omówić zachowania, które mogą pomóc skompensować problemy sensoryczne stanowiące przeszkodę dla fizycznej bliskości. Jeśli na przykład partner z zespołem Aspergera ma wrażliwy zmysł węchu, może poprosić małżonka o wzięcie prysznicza przed współżyciem. Osoba z zespołem Aspergera musi zrozumieć, że potrzeby seksualne partnera są inne niż jej własne oraz że oboje muszą zabiegać o utrzymanie codziennego związku emocjonalnego, zarówno w sypialni, jak i poza nią. Zrozumienie „miłostnego języka” partnera, o którym pisze Gary Chapman w książce pt. „5 języków miłości”, może pomóc parze we wzajemnym zaspokojeniu swoich potrzeb emocjonalnych.

9. Zapobieganie zajęciom równoległym

Wiele par twierdzi, że połączyły je wspólne zainteresowania i zajęcia, takie jak długie spacery, przejażdżki łodzią, wspinaczki, pikniki, tańce, ćwiczenia i podróże. Po ślubie wiele z tych wspólnych zajęć często znika jednak z ich kalendarza z powodu życiowych zobowiązań. Wiele małżeństw z zespołem Aspergera podejmuje tzw. „zajęcia równoległe”: oznacza to, że jeden z partnerów sam angażuje się w dane hobby lub działanie zamiast włączyć w nie małżonka, aby oboje mogli czerpać z niego przyjemność. Osoby z zespołem Aspergera mają trudności z inicjowaniem kontaktu i wzajemnością. Partner z tym zaburzeniem może

spędzić dni, tygodnie, a nawet miesiące bez porządnego kontaktu z małżonkiem, podczas gdy osoba neurotypowa czuje się w takiej sytuacji opuszczona, wyobcowana i niesłuchanie samotna. Badania pokazują, że pary, które mają wspólne zajęcia, rzadziej się rozstają. Wspólne spędzanie wolnego czasu pomaga pokonać fizyczny lub emocjonalny dystans, często charakteryzujący małżeństwo z zespołem Aspergera. Włączanie partnera do zajęć, które sprawiają przyjemność obojgu, daje duże korzyści. Para tworząca nowe wspomnienia dzięki dzielonym zajęciom i zainteresowaniom zaczyna się do siebie zbliżać i buduje więź. Skupienie się na wyznawanych przez oboje małżonków wartościach, prowadzących do wspólnych zajęć, może dodatnie wpłynąć na małżeństwo z zespołem Aspergera. Małżonkowie powinni przeanalizować swoje wartości życiowe i zainteresowania, po czym poszukać punktów wspólnych. W przypadku niektórych par dzielone wartości mogą być okazją do zaangażowania się w akcje społeczne, np. na rzecz praw zwierząt lub praw obywatelskich. Dla innych par sposobem na umocnienie więzi może być wspólne planowanie wakacji lub remontu domu. Czasem przydatne jest też dzielenie poglądów filozoficznych, wiary lub praktyk duchowych. Należy jednak pamiętać, że wiele osób z zespołem Aspergera potrzebuje dużo przestrzeni, samotności i prywatności. Partner neurotypowy będący ekstrawertykiem będzie musiał poszukać części kontaktów towarzyskich i emocjonalnej uwagi gdzie indziej, np. wśród znajomych z pracy, w klubach lub wolontariacie, u przyjaciół, dzieci lub dalszej rodziny.

10. Radzenie sobie z przeciążeniem sensorycznym i załamaniami nerwowymi

Osoby z zespołem Aspergera często doświadczają problemów sensorycznych. Oznacza to, że jeden lub więcej zmysłów jest u nich nadwrażliwy lub niedostatecznie wrażliwy. Niektóre osoby z tym zaburzeniem odczuwają delikatny dotyk na skórze jak palący ogień. Jarzeniowe światło może wywołać u nich nagłą migrenę, a hałas na stacji kolejowej lub odgłosy wielu ludzi mówiących naraz na przyjęciu mogą brzmieć jak donośne uderzenia metalem o metal. Zapachy w sklepie spożywczym mogą być przytłaczające i powodować mdłości, z kolei mocne ukłucie igłą może nie wywołać żadnej reakcji. Zdarzają się również osoby, które mają osłabiony zmysł węchu lub smaku. Z biegiem czasu większość osób z zespołem Aspergera uczy się albo unikać nadmiernej stymulacji sensorycznej, albo sobie z nią radzić, jednakże dla niektórych dorosłych pewne jej formy lub natężenia i tak mogą wywołać gwałtowne, emocjonalne wybuchy, czyli załamania nerwowe. Dla małżonków neurotypowych takie reakcje mogą się wydawać groźne i agresywne, a nawet wywołać objawy zespołu stresu pourazowego, co sprawi, że nie będą chcieli kontynuować związku. Samoświadomy i zmotywowany dorosły z zespołem Aspergera może z powodzeniem nauczyć się, jak unikać czynników wywołujących załamania i rozpoznawać wczesne sygnały ostrzegawcze świadczące o stresie i przeciążeniu sensorycznym. Przydatne jest opracowanie strategii odpowiednich reakcji na wczesne oznaki nadchodzącego załamania. Stres i narastający dyskomfort sensoryczny odczuwany w sytuacji

towarzyskiej może wywołać załamanie, jeśli jednak osoba z zespołem Aspergera ma świadomość własnych reakcji i zorientuje się, że powinna się oddalić, po czym odejdzie w ustronne miejsce uspokoić się, zanim sytuacja ją przytłoczy, ryzyko może zostać zażegnane. Małżonek neurotypowy może pomóc partnerowi z zespołem Aspergera w procesie samopoznania. Może on na przykład zwrócić uwagę na zwiększający się poziom stresu partnera z zaburzeniem i zaproponować, by oboje spędzili trochę czasu w samotności, by zmniejszyć napięcie i nadmierną stymulację. Zrozumienie przyczyn tych załamań i poznanie nowych, pozytywnych sposobów radzenia sobie z nimi sprawia, że częstotliwość i nasilenie impulsywnych wybuchów i załamań małżonków z zespołem Aspergera znacznie się obniża. Pomocna w zapobieganiu takim niepożądanym reakcjom u dorosłych z zespołem Aspergera może się również okazać nauka technik medytacyjnych mindfulness, polegających na rozwijaniu świadomości własnych stanów fizycznych, emocjonalnych i mentalnych. Techniki mindfulness spowalniają czas reakcji, co może się przydać nie tylko małżonkowi z zespołem Aspergera, ale także małżonkowi neurotypowemu.

11. Poszerzanie teorii umysłu

Osoby z zespołem Aspergera mają zazwyczaj deficyt teorii umysłu, czyli stosunkowo ograniczoną umiejętność wyciągania wniosków na temat myśli, uczuć i intencji innych ludzi. Osoby neurotypowe są w stanie ocenić, o czym mniej więcej myślą lub co czują inni ludzie w oparciu o mentalną mapę własnych uczuć i

intuicyjną wiedzę o uczuciach innych, natomiast partnerom z zespołem Aspergera przychodzi to trudniej. Deficyt teorii umysłu może prowadzić do tego, że osoby z zaburzeniem nienaumyślnie i nieświadomie powiedzą lub zrobią coś, co wyda się nieczule i niezamierzenie zrani partnera. Z biegiem czasu zranione uczucia i ból zadawany partnerowi neurotypowemu mogą doprowadzić do tego, że w małżeństwie pojawią się rysy i pęknięcia. U małżonka z zespołem Aspergera deficyt teorii umysłu może spowodować łagodną paranoję i lęki wynikające z tego, że ku jego zaskoczeniu znajomości i związku idą na opak, nagle się urywają lub kończą. Neurotypowa żona może z kolei błędnie założyć, że myśli i uczucia małżonka są takie same jak jej własne. Dlatego właśnie powinna lepiej poznać wyjątkową perspektywę i psychikę męża. Małżonkowie powinni rozbudzić w sobie ciekawość i zacząć poznawać procesy myślowe, świat wewnętrzny i doświadczenia życiowe partnera, zamiast robić założenia i wygłaszać sądy na temat tego, co drugie z nich myśli i czuje. Do poważnych rozmów i dialogu konieczny jest otwarty umysł. Opowiadanie o szczegółach dotyczących wewnętrznych i zewnętrznych światów obojga małżonków w przyjaznej, wolnej od osądów atmosferze, stanowi dla nich okazję do lepszego zrozumienia się nawzajem i budowania więzi. W niektórych przypadkach pełne wyrównanie deficytu teorii umysłu jest dla partnera z zespołem Aspergera niemożliwe. Neurotypowa żona musi wtedy utrzymać jasną komunikację z partnerem i nie oczekiwać, że będzie on w stanie odczytać jej myśli, uczucia i intencje lub automatycznie wiedzieć, czego od niego oczekuje. Para może także spróbować znaleźć

inne sposoby, dzięki którym mąż będzie mógł wspierać i zadowalać żonę w ramach rekompensaty za nieradzenie sobie w tej dziedzinie.

12. Usprawnianie komunikacji

Starania mające na celu poprawę komunikacji między partnerami są stałym elementem każdego związku. Nie można przecenić znaczenia komunikacji w małżeństwie z zespołem Aspergera, jako że zaburzenie to częściowo opisywane jest jako deficyt społeczno-komunikacyjny. Badania pokazują, że 90% ludzkiej interakcji opiera się na komunikacji niewerbalnej. Osoby z zespołem Aspergera mają trudności z rozpoznawaniem i interpretowaniem wyrazu twarzy, intonacji głosu oraz języka ciała, przez co tracą znaczną część komunikacji. Wiele osób z tym zaburzeniem cechuje wielomówność, która połączona z lepszymi niż przeciętne umiejętnościami rozumowania może prowadzić do częstych kłótni między małżonkami. Niektórzy mężczyźni z zespołem Aspergera czerpią przyjemność ze sprzecznania się i dyskusowania, reagując zdziwieniem, gdy ich neurotypowe żony nie czują tego samego. Ważne jest, by neurotypowa żona współpracowała z mężem z zespołem Aspergera w celu zakończenia kłótni, zamiast pogarszać sytuację impulsywnymi słowami lub gniewnymi wybuchami. Należy także ustalić zasady umożliwiające spokojny, konstruktywny dialog, który zastąpi bitwę na logiczne stwierdzenia. W niektórych przypadkach przyczyną utraty porozumienia między partnerami jest to, że małżonka z zespołem Aspergera ma duże trudności z rozpoczęciem rozmowy i

utrzymaniem jej. Brak inicjatywy w budowaniu więzi ze strony partnera z zespołem Aspergera sprawia, że neurotypowa żona czuje się przez niego porzucona i wyobcowana. Neurotypowa żona powinna jasno i wyraźnie komunikować partnerowi to, co powinien jej zdaniem wiedzieć i robić danego dnia. W przeciwnym razie małżonek z zespołem Aspergera prawdopodobnie nie będzie w stanie odgadnąć myśli partnerki z powodu deficytu teorii umysłu i ograniczonej umiejętności rozpoznawania sygnałów niewerbalnych. Dla obojga partnerów jedynym sposobem upewnienia się, że ich potrzeby emocjonalne, mentalne, fizyczne, seksualne, duchowe i towarzyskie w związku zostaną zaspokojone, jest wyrażanie ich na głos. Małżonek z zespołem Aspergera często jest gotowy zaspokoić potrzeby partnerki, jeśli dokładnie rozumie, jak to zrobić. Sam fakt, że partner z ZA wie, jakie są te potrzeby, nie oznacza jeszcze, że potrafi je zaspokoić. Może się tego jednak nauczyć, jeśli dostanie konkretne instrukcje krok po kroku, które pomogą mu okazać żonie troskę i wsparcie. Niektóre partnerki mówią na przykład: „Jestem nieszczęśliwa, bo przestaliśmy ze sobą rozmawiać”. Lepiej byłoby powiedzieć: „Chciałabym, żebyśmy porozmawiali przez godzinę dziś wieczorem po położeniu dzieci do łóżka. Nastawię wodę na herbatę, a potem opowiem ci, jaki miałam ciężki tydzień w pracy. Nie chcę, żebyś rozwiązywał moje problemy zawodowe, tylko wysłuchał mnie, zgodził się ze mną i nadał wagę moim przeżyciom, np. mówiąc „Przykro mi z powodu tego, co ci się przytrafiło. Świetnie sobie radzisz w pracy i twoja firma ma szczęście, że dla nich pracujesz””. Im bardziej

szczegółowe będą instrukcje dla małżonka z zespołem Aspergera, tym lepiej będzie on w stanie zaspokoić potrzeby partnerki i tym bardziej poczuje się ona usatysfakcjonowana. Na początku zaplanowane, przećwiczone rozmowy mogą się wydawać krępujące i nienaturalne, ale z biegiem czasu i w miarę nabywania wprawy staną się one płynniejsze. Niektóre pary twierdzą, że zaplanowane w czasie konwersacje pomagają im poczuć się bliżej siebie. Takie rozmowy sprawiają także, że komunikacja między partnerami jest bezpieczniejsza i bardziej świadoma. Im więcej jest świadomej komunikacji w małżeństwie, tym mniej zostaje miejsca na komunikację nieświadomą, automatyczne wymiany zdań i wyrwykowe bitwy słowne. Wiele osób z zespołem Aspergera porozumiewa i uczy się lepiej, gdy wykorzystuje środki wizualne, takie jak obraz, wideo czy słowo pisane. Dla niektórych par pomocne jest komunikowanie się za pomocą krótkich emaili, sms-ów, wiadomości na białej tablicy lub karteczek post-it. Te środki przekazu dają czas na przetworzenie wiadomości, rozważenie najlepszej odpowiedzi i jej zredagowanie. Ułatwiają także obojgu partnerom zapamiętywanie ważnych informacji, takich jak wizyty i inne zobowiązania. Należy zaznaczyć, że tematy wrażliwe – takie, które mogą wywołać konflikt i spowodować stres – najlepiej jest omawiać w obecności terapeuty.

13. Strategie wspólnego wychowywania dzieci

Nawet w małżeństwach, w których oboje małżonków jest neurotypowych, wychowywanie dzieci, choć może być ekscytujące, dawać wiele radości i satysfakcji, jest także niezmiernie

ciężką pracą. Pojawienie się potomstwa radykalnie odmienia życie rodziców i ich związek. Jest to test więzi małżeńskiej: codzienna rutyna, którą stworzyli partnerzy, drastycznie się zmienia, podobnie jak ich oczekiwania względem siebie. W czasie osvajania się z nowym trybem życia, spowodowanym pojawieniem się dziecka, partnerzy mogą odczuwać zazdrość, samotność, stres lub napięcie. Ze względu na genetyczne podłoże zespołu Aspergera wiele par, w których pojawia się to zaburzenie, może mieć jedno lub więcej dzieci ze specjalnymi potrzebami. Może zająć konieczność, by neurotypowa żona nauczyła się prosić partnera o konkretny rodzaj wsparcia i pogodziła się z faktem, że wiele aspektów rodzicielstwa nie przychodzi mu z łatwością. Dla wielu par korzystny jest jasny podział obowiązków rodzicielskich. Planowanie, organizowanie i wpisywanie do kalendarza codziennych zajęć, w które teraz może być włączone dziecko, znów może się okazać pomocne. Warto także, by neurotypowa żona wyjaśniła partnerowi z zespołem Aspergera, jakie są emocjonalne potrzeby dzieci i jak dokładnie należy je zaspokajać. Para może również szukać wsparcia i wytchnienia poza małżeństwem. Terapeuta może pomóc partnerom we wspólnym znalezieniu sposobów, dzięki którym mężczyzna z zespołem Aspergera będzie mógł zaangażować się w rodzicielstwo i wspierać wysiłki żony. Osoby z tym zaburzeniem mogą być wspaniałymi rodzicami wykonując konkretne zadania, takie jak pomaganie dzieciom w pracy domowej, uczenie ich nowych rzeczy oraz branie udziału we wspólnych zabawach i wycieczkach. W sferze

ich potrzeb emocjonalnych często jednak potrzebują pomocy i wskazówek neurotypowego partnera. Może nawet zająć potrzeba, by neurotypowa żona pomogła partnerowi z zespołem Aspergera w mówieniu dzieciom miłych rzeczy i uwzględniała w kalendarzu czas na codzienne i cotygodniowe zajęcia małżonka z każdym z dzieci osobna, jak również z całą rodziną. Neurotypowy rodzic może również pomóc w znajdowaniu okazji do budowania więzi między dzieckiem a rodzicem z zespołem Aspergera. Przykładem takiej sytuacji jest pewien ojciec z tym zaburzeniem, który budował więź ze swoimi małymi córkami w czasie cotygodniowych, wspólnych wycieczek na pobliską owczą farmę, gdzie cała trójka oglądała nowonarodzone jagnięta. Te regularne wyprawy dawały neurotypowej matce potrzebną jej chwilę wytchnienia od zajmowania się dziećmi oraz okazję do uczestnictwa w zajęciach fitness, stanowiąc jednocześnie przyjemne doświadczenie dla ojca i córek. Mając na uwadze złożoną naturę małżeństwa z zespołem Aspergera i wynikające z niej dodatkowe wyzwania, para neuroróżnorodna niemająca jeszcze dzieci powinna starannie rozważyć zostanie rodzicami. Należałoby zastanowić się nad dostępnymi zasobami ekonomicznymi, fizycznymi i emocjonalnymi, jak również źródłami dodatkowego wsparcia, np. ze strony dalszej rodziny lub osób i instytucji w szerszej społeczności. W przypadku wielu par neuroróżnorodnych istnieje prawdopodobieństwo, że dbanie o dzieci i ich wychowywanie spadnie w dużej mierze na neurotypową żonę, jako że mąż z zespołem Aspergera może doświadczać problemów z

kontrolą poznawczą lub mieć wystarczająco dużo kłopotów z wypełnianiem innych obowiązków, np. utrzymaniem stanowiska i zachowaniem równowagi w życiu. Pary mające dzieci ze specjalnymi potrzebami stoją przed jeszcze trudniejszymi wyzwaniami rodzicielskimi i muszą się liczyć z dodatkowymi wysiłkami. Grupy wsparcia oraz kursy psychoedukacyjne na temat wychowywania dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu mogą nauczyć rodziców przydatnych metod i strategii w tym zakresie.

14. Ustalanie oczekiwań i powstrzymywanie się od osądu

Dostosowanie swoich oczekiwań tak, aby pogodzić je z oczekiwaniami małżonka, jest ważne zarówno dla partnera neurotypowego, jak i dla partnera z zespołem Aspergera. Do ustalenia rozsądnych oczekiwań w związku konieczne jest zrozumienie podstawowych różnic neurologicznych między osobami neurotypowymi i osobami z zespołem Aspergera. Terapeuta może pomóc parze w określeniu ich wzajemnych oczekiwań względem siebie. Zmotywowane pary, które będą ciężko pracować, by polepszyć swoje małżeństwo za pomocą różnych wymienionych tu strategii, mogą dokonać prawdziwych zmian i sprawić, że ich związek stanie się wygodny i satysfakcjonujący dla obojga. Należy pamiętać, że zmienianie i rozwijanie się to powolny, przykry proces dla każdej pary lub osoby pragnącej popracować nad małżeństwem. Do długofalowego sukcesu małżeństwa konieczne jest, by każdy z partnerów podejmował codzienny wysiłek i starał się robić pewne rzeczy inaczej. Trzeba również mieć na uwadze, że

rozwój i zmiana przychodzą falami, a utrzymanie szczęśliwego, solidnego małżeństwa jest zobowiązaniem na całe życie.

Szczególnie partnerce neurotypowej może być ciężko zaakceptować fakt, że jej mąż nie jest w stanie zachowywać się w sposób, którego żona oczekuje lub spodziewa się z powodu własnych cech neurologicznych oraz doświadczeń kulturowych. Często zdarza się, że neurotypowa partnerka przypisuje znaczenie działaniom partnera z zespołem Aspergera nie spytawszy się go, jakie miał intencje. Takie nieporozumienia prowadzą do narastających tarć w małżeństwie i sprawiają, że partnerzy oddalają się od siebie. Małżonkowie często wyciągają pochopne wnioski, zakładając najgorsze, lub wzajemnie się osądzają. Warto jednak, by spróbowali nieco zwolnić, zebrać więcej informacji i założyć, że druga osoba ma dobre intencje. Wysiłek włożony przez oboje partnerów w zaakceptowanie, uszanowanie i zrozumienie się nawzajem, jak również uznanie istnienia między nimi różnic neurologicznych oraz wspólne zmiernie się z emocjonalnymi i praktycznymi problemami małżeństwa, może prowadzić do szczęśliwszego, trwałego, bardziej satysfakcjonującego dla obu stron związku.

Terapia dla par małżeńskich z zespołem Aspergera

Przydatna może się okazać wspólna wizyta u terapeuty dobrze znającego specyfikę zespołu Aspergera i mającego bogate doświadczenie w pracy z parami neuroróżnorodnymi (zarówno takimi, w których jeden z partnerów jest neurotypowy, jak i takimi, w których oboje mają zespół Aspergera). Terapia bardzo często stanowi

pierwszy krok dla par, które uświadomiły sobie nieprawidłowości w małżeństwie. Spotkanie ze specjalistą umożliwia obojgu małżonkom poznanie myśli, emocji i intencji partnera w bezpiecznym, neutralnym otoczeniu. Podczas sesji terapeutycznej można omówić wszystkie opisane w niniejszym artykule kroki i strategię. Fachowy psycholog pomoże małżonkom uświadomić sobie ich własne wzorce zachowań i nauczy ich, jak mogą czerpać więcej z małżeństwa dzięki zmianie swojego nastawienia i zachowania. Może on również ułatwić rozmowy między partnerami i pomóc im w rozwinięciu umiejętności komunikacji. Z pomocą terapeuty para może wymienić się pomysłami i strategiami, połączyć się na poziomie emocjonalnym i spróbować rozwiązać problemy związane z integracją sensoryczną, załamaniem i współwystępującymi zaburzeniami takimi jak lęki i depresja. Psycholog może również wykorzystać podejścia takie jak terapia poznawczo-behawioralna, dialektyczna terapia behawioralna lub techniki medytacyjne mindfulness. Terapia grupowa dla par lub grupy wsparcia dla małżonków także okazują się pomocne, jako że skupiają się na edukowaniu partnerów w temacie zespołu Aspergera. Przebywanie w towarzystwie innych małżonków lub par może także pomóc dostrzec różnorodność i różnorodność związków oraz sprawić, że stojące przed partnerami wyzwania staną się w ich oczach normalniejsze. W niektórych przypadkach para robi dostateczne postępy, by zmniejszyć skalę konfliktu, i małżonkowie czerpią wystarczającą satysfakcję ze związku, by pozostać razem. W innych przypadkach partnerzy mogą dojść do wniosku, że ich

potrzeby nie są ze sobą zgodne, i podjąć decyzję o rozstaniu. Neurotypowa żona może mieć poczucie, że jej mąż nie chce lub po prostu nie może zaspokoić jej potrzeb emocjonalnych. Z kolei mąż z zespołem Aspergera może uświadomić sobie, że nie może lub nie chce nadal próbować zaspokoić potrzeb lub oczekiwań żony. Nawet jeśli ostatecznie dojdzie do rozwodu, terapia i tak może przynieść obojgu partnerom korzyści. Wysiłek, jaki oboje włożyli w lepsze zrozumienie drugiej osoby może zaowocować łatwiejszym, bardziej cywilizowanym rozstaniem, a być może nawet dalszą przyjaźnią. W przypadku gdy para ma dzieci, byli partnerzy mogą lepiej współpracować przy ich wychowywaniu.

Poznać jedną osobę z zespołem Aspergera to jak poznać... jedną osobę z zespołem Aspergera

To zdanie autorstwa doktora Stephena Shore'a, pisarza i profesora z zespołem Aspergera, mówi samo za siebie. Choć wiele problemów i wyzwań, z którymi mierzą się pary w małżeństwie z zespołem Aspergera, może się wydawać podobnych, należy pamiętać, że każda osoba z tym zaburzeniem jest inna, a każde małżeństwo niepowtarzalne. W niniejszym artykule omówiono dużo cech zespołu Aspergera wpływających na małżeństwo, ale także niemało pominięto. Wiele opisanych powyżej technik i strategii to wskazania, sugestie i zalecenia sformułowane w oparciu o obserwacje par biorących udział w terapii małżeńskiej oraz uczęszczających na spotkania grup wsparcia dla małżonków lub par w AANE. Nie każda z tych strategii da równie pozytywne rezultaty we

wszystkich przypadkach. Każda para powinna rozważać i rozwiązywać problemy swojego małżeństwa w oparciu o metody, które działają w ich konkretnej sytuacji i odpowiadają ich unikalnym potrzebom. Jak w przypadku każdego małżeństwa, kluczowymi elementami niezbędnymi do osiągnięcia szczęśliwego,

pełnego miłości związku, są świadomość, zrozumienie, współczucie, więź, szacunek, pasja i zaufanie. Sposób praktykowania i stosowania omówionych zasad w danym związku zależy od obojga partnerów.

Copyright © 2013 Eva Mendes. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Bibliografia:

- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and statistical manual (4th ed.) (DSM-IV). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Aron, A., Aron, E., Norma, C. C., McKenna, C., and Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78 (2), 273–284.
- Aston, M. (2003). *Aspergers in Love: Couple Relationships and Family Affairs*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Attwood, T. (2007). *The complete guide to asperger's syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Bonnano, G. (2008). Non-verbal communications matter. Retrieved March 12th, 2010 from <http://ezinearticles.com/Non-Verbal-Communications>
- Finch, D., and Finch, K., (2012) "Yes, You Are Supposed to Hug Me Now: Best Practices for Neurologically-Mixed Marriages and Other Harrowing Relationships." Talk presented by AANE in Waltham, MA. December 1, 2012.
- Gaus, V. L. (2007). *Cognitive-behavioral therapy for adult Asperger Syndrome*. New York, NY: Guilford Press
- Hendrix, H. (2007). *Getting the love you want*. New York: St. Martin Griffin
- Insel, T. (2009). "Autism and developmental disorders." Talk at the Autism and Developmental Disorders Colloquium Series at MIT. Cambridge, MA. December 2, 2009
- Myhill, G. & Jekel, D. (2008). *Asperger marriage: Viewing Partnerships Through a Different Lens*. naswma.org/associations/8381/files/FCE_AspergerMarriage.pdf
- Ontario Adult Autism Research and Support Network (2012). Types of autism http://www.ont-autism.uoguelph.ca/types_of_autism.shtml#12
- Ramsay, J. R., Brodtkin, E. S., Cohen, M. R., Listerud, J., Ekman, E., and Rostain, A. L. (2005). Better strangers: Using the Relationship in Psychotherapy for Adult Patients with Asperger Syndrome *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 42 (4), 483–493.
- Roy, M., Dillo, W., Emrich, H. M., and Ohlmeier, M. D., (2009). Asperger's syndrome in adulthood. *Dtsch Arztebl Int*. 106 (5): 59–64. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2695286/>
- Simone, R. (2009) *22 Things a woman must know: If she loves a man with Asperger's Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Simons, H. F., and Thompson, J. R., (2009). Affective deprivation disorder: does it constitute a relational disorder? <http://www.affectivedeprivation.blogspot.com>
- Yahr, G. (2001). *Attention deficit hyperactivity disorder and couples treatment* (Doctoral dissertation). Union Institute and University, Cincinnati, OH.
- Wilcox, M. (2010). *Some Thoughts on Mixed Marriages*. Unpublished manuscript.