

*Ścieżka do Trwałego Związku  
warsztaty rozwoju relacji dla  
Narzeczonych*

Łukasz Demeńczuk  
psycholog, certyfikowany psychoterapeuta



Miłość nie polega na tym, aby  
wzajemnie sobie się przyglądać,  
lecz aby patrzeć razem  
w tym samym kierunku..

Antoine de Saint-Exupéry - Mały Książę

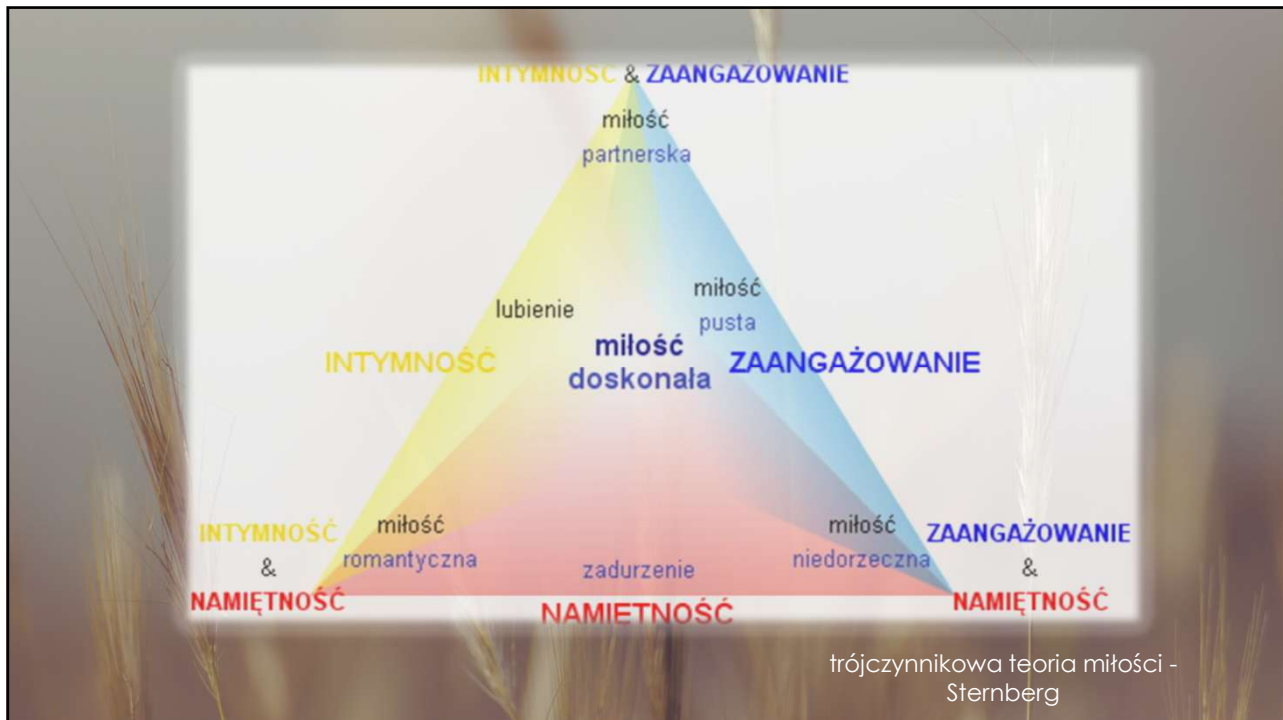


Tabela 1.

Trzynaście twierdzeń składających się na skale intymności (poziome oznaczone literą I), namiętności (N) i zaangażowania (Z). W odniesieniu do każdej pozycji osoba badana decyduje, jak dalece zgadza się z danym twierdzeniem, wybierając jedną spośród pięciu możliwości: 5 - zdecydowanie zgadzam się, 4 - zgadzam się, 3 - trudno się zdecydować, 2 - nie zgadzam się, 1 - zdecydowanie sam punktów za odjęciem liter. Źródło:

1. Nasz związek jest... (I)  
2. Nie potrafię wyobrazić sobie życia bez tej osoby. (I)  
3. Uważam nasz związek za... (I)

4. Związujemy się sobie nawzajem z różnych intymnych spraw. (I)  
5. Nie ma dla mnie nic ważniejszego niż nasz związek. (N)  
6. Pozostałabym razem z moim partnerem nawet w najgorszych trudnościach. (Z)  
7. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
8. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
9. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
10. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
11. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
12. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
13. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)

## Trzy czynniki Miłości

22. Bardzo sobie cenię... (I)  
23. Mój partner jest dla... (I)  
24. Nie pozwoliłabym, by... (I)  
25. Chętnie dzielę się z... (I)  
26. Idealizuję mojego par... (I)  
27. Jestem pewna trwało... (I)  
28. Przeżywałam wiele szcz... (I)  
29. Jest coś prawie „zacz... (I)  
30. Zawsze czuję się mo... (I)  
31. Czuję uczuciową bliskość... (I)  
32. Nasz związek jest bar... (I)  
33. Wierzę, że moja miłość do tego partnera będzie trwała do końca życia. (Z)  
34. Dostarczam mojemu partnerowi wiele uczuciowego wsparcia. (I)  
35. Bardzo lubię dawać mojemu partnerowi prezenty. (N)  
36. Nie potrafię sobie wyobrazić zerwania naszego związku. (Z)

4. Związujemy się sobie nawzajem z różnych intymnych spraw. (I)  
5. Nie ma dla mnie nic ważniejszego niż nasz związek. (N)  
6. Pozostałabym razem z moim partnerem nawet w najgorszych trudnościach. (Z)  
7. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
8. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
9. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
10. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
11. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
12. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
13. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)

14. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
15. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
16. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
17. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
18. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
19. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
20. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)  
21. Moja miłość do mojego partnera jest... (I)

## Pięć Języków Miłości



- A – MIŁE SŁOWA
- B – CZAS RAZEM
- C – PREZENTY
- D – PRZYSŁUGI
- E – DOTYK

Jak już wypełniłeś test, sprawdź jakie jest natężenie każdego z nich. Zsumuj liczbę literek. Każda literka odpowiada jednemu z języków.

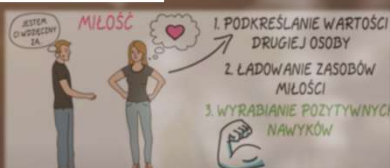


## 5 języków Miłości



Jak działa miłość:  
5 języków miłości.

- kanał Youtube: Przeciętny Człowiek



## Czego unikać w relacji?

- interakcje, które z największym prawdopodobieństwem przewidują rozstanie

1. **Skarga/krytyka.** Skarga jako wyraz różnicy zdań lub gniewu w określonych sprawach, co może się przerodzić w krytykę, która staje się bardziej osadzająca, całościowa i obwiniająca po kolejnych próbach rozwiązania problemu.

2. **Pogarda.** Drwiny, obrażanie, sarkazm lub naśmiewanie się, wskazujące na niekompetencję drugiej osoby lub niedorzeczność jej wypowiedzi (np. dezaprobaty, lekceważenie, osądzanie, upokarzające uwagi itp.).

3. **Postawa obronna.** Próba odparcia spostrzeganego ataku lub zabezpieczenia się przed nim. Reakcją może być zaprzeczanie odpowiedzialności za problem, kontratak lub jęczenie.

4. **Budowanie muru.** Osoba słuchająca nie wysyła do osoby mówiącej żadnych sygnałów i w rezultacie powstaje między nimi „mur”. Na poziomie emocjonalnym osoba mówiąca postrzega osobę słuchającą jako obojętną, zadowoloną z siebie, wroga, pełną dezaprobaty, zimną lub niezainteresowaną.

### Strategie dla osoby mówiącej

Mówiący musi określić potrzeby słuchającego. Osoby mówiące mogą wziąć pod uwagę następujące strategie lub wskazówki podczas swoich wypowiedzi:

1. **Mów uważnie.** Osoba mówiąca powinna starać się mówić stale w taki sam sposób, utrzymując właściwy i bezpośredni kontakt wzrokowy oraz szukając sygnałów niewerbalnych (mimika lub postawa ciała), które wskazują, że partner odbiera to, co komunikuje osoba mówiąca. Używanie stałego, spokojnego tonu, z umiarkowanymi zmianami, może być najlepszym rozwiązaniem, nawet jeśli osoby są rozgniewane lub zmartwione.

2. **Zadawaj istotne pytania.** Zwięzłość i rzeczowość są zawsze pożądane w rozmowie; niekiedy jednak używanie pytań, na które można odpowiedzieć tylko „tak” lub „nie”, może zubożyć rozmowę i sprawić, że będzie ona nieproduktywna. Zamiast tego mówiący może rozważyć zadawanie pytań, które wymagają pełniejszych odpowiedzi od słuchającego, ponieważ będą ułatwiać bardziej cyrkularną komunikację – komunikację, w której zachodzi równorzędna wymiana między mówiącym a słuchającym.

3. **Nie mów za dużo.** Mów na temat i unikaj rozwlekłych wypowiedzi. Dzięki temu osoba słuchająca będzie mogła dokonać klaryfikacji i odzwierciedlenia tego, co powiedziałeś/aś.

4. **Akceptuj milczenie.** Pozwoli to słuchającemu zrozumieć twoje słowa i głębiej zastanowić się nad nimi. Nie interpretuj milczenia jako oporu. Niekiedy najlepszym sposobem zwrócenia na coś uwagi jest zrobienie przerwy lub chwilowe zamilknięcie.

5. **Unikaj krzyżowego ognia pytań.** Zasypywanie osoby słuchającej pytaniami, gdy chcemy się czegoś dowiedzieć podczas rozmowy, może być bardzo destrukcyjne. Dyplomacja i szacunek mogą być znacznie lepszym środkiem do tego, aby słuchający zrozumiał twój komunikat.

Komunikat JA

Komunikat TY

### Strategie dla osoby słuchającej

Często partnerzy i członkowie rodziny słuchają siebie nawzajem, ale tylko na poziomie minimalnym. Tak naprawdę nie słyszą, co się do nich mówi. Umiejętności dobrego słuchania wymagają jasnego rozumienia tego, co się mówi, i zdolności do odpowiadania w cyrkularnej rozmowie. Osoby słuchające mogą wziąć pod uwagę następujące wskazówki:

1. *Słuchaj uważnie.* Staraj się utrzymywać odpowiedni kontakt wzrokowy z mówiącym i dawaj do zrozumienia, że go słyszysz, za pomocą zachowań ukierunkowanych na cel i potwierdzających odpowiedzi.

3. *Dokonaj klaryfikacji tego, co usłyszałeś/usłyszałaś.* Staraj się jasno podsumować to, co usłyszałeś/usłyszałaś, gdy osoba mówiąca zakończy swoją wypowiedź. Często może to pomóc w upewnieniu się, że odebrałeś/odebrałaś taką wiadomość, jaką miałeś/miałaś odebrać. Ważne jest także przyznanie się, że czegoś nie zrozumiałeś/zrozumiałaś lub coś nie jest dla Ciebie jasne, tak aby mówiący mógł to sformułować inaczej.

5. *Dokonaj podsumowania.* Zarówno mówiący, jak i słuchający zawsze powinni starać się podsumować swoją rozmowę, tak aby nie zostały jakieś niedopowiedzenia i obie strony dobrze rozumiały przekazywaną treść. Jest to prawdopodobnie jedna z podstawowych spraw w komunikacji cyrkularnej. Podsumowanie pozwala także jednostkom na nawiązanie w przyszłości dalszej rozmowy.

2. *Nie przerywaj.* Często trudno jest Ci słuchać, kiedy mówisz. Często jest to także interpretowane jako oznaka nieuprzejmości i braku szacunku. Istnieją różne strategie, które mogą Ci pomóc w skontenerowaniu własnych emocji, kiedy starasz się słuchać treści, których nie chcesz słyszeć lub które mogą doprowadzać Cię do szału (zob. np. technikę kartki i ołówka opisaną na stronie 201).

4. *Dokonaj odzwierciedlenia tego, co usłyszałeś/usłyszałaś.* Może się to różnić od dążenia do klaryfikacji. Odzwierciedlenie wymaga przekazania osobie mówiącej, że zdajesz sobie sprawę z tego, co usłyszałeś/usłyszałaś, i rozumiesz to. Zasadniczo polega to na powtórzeniu wypowiedzi mówiącego z jakimś potwierdzeniem w celu wskazania, że wiadomość została odebrana.

### Czym są emocje?

- Emocje to złożone reakcje psychiczne i fizjologiczne, które wpływają na nasze myśli, uczucia i działania.
- Powstają w odpowiedzi na różnorodne czynniki: zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne.





- Pomagają nam reagować na różne sytuacje i się do nich dostosować.
- Przekazują informację dla nas i dla innych o tym: co się z nami dzieje?
- Emocje są jak burczenie w brzuchu ;)









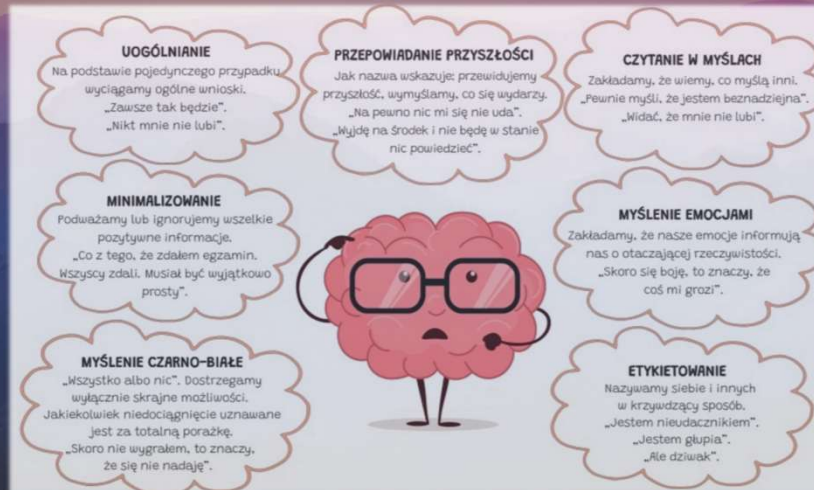
## EMOCJE SĄ POTRZEBNE. KAŻDA Z NICH PRÓBUJE NAM O CZYMŚ POWIEDZIEĆ.

- Radość – zyskałeś lub możesz zyskać coś ważnego
- Smutek – straciłeś lub możesz stracić coś ważnego
- Złość – coś ci się nie podoba i chciałbyś to zmienić
- Strach – może ci grozić niebezpieczeństwo

**GDY ZAUWAŻYSZ, ŻE CZUJESZ JAKĄKOLWIEK EMOCJĘ,  
SPRÓBUJ SIĘ ZATRZYMAĆ I ZADAĆ SOBIE PYTANIE:  
CO TA EMOCJA PRÓBUJE MI POWIEDZIEĆ?**

## (Nie)Elastyczne myślenie?!



### Dialog sokratejski

Czy skupiam się tylko na jednym aspekcie tej sytuacji? Na czym innym mógłbym się skupić?

Czy mógłbym spojrzeć na tę kwestię z innej perspektywy? Jak inna osoba mogłaby to postrzegać?

Co mógłby o tym powiedzieć życzliwy, wspierający przyjaciel lub osoba, która mnie kocha?

Co powiedziałbym przyjacielowi/kochanej osobie, gdyby był/a w podobnej sytuacji?

Czy pomijam jakieś pozytywne punkty tej sytuacji albo mnie samego?

Jakie są koszty i korzyści z myślenia w ten sposób/unikania tego? Na ile jest to pomocne?

Co by się stało, gdybym zrobił to, czego unikam lub zmierzył się z myślami, których unikam?



### Dialog sokratejski

Czy myślenie/martwienie się/ruminowanie o tym jest pomocne? Czy jest coś bardziej pomocnego, co mógłbym zrobić?

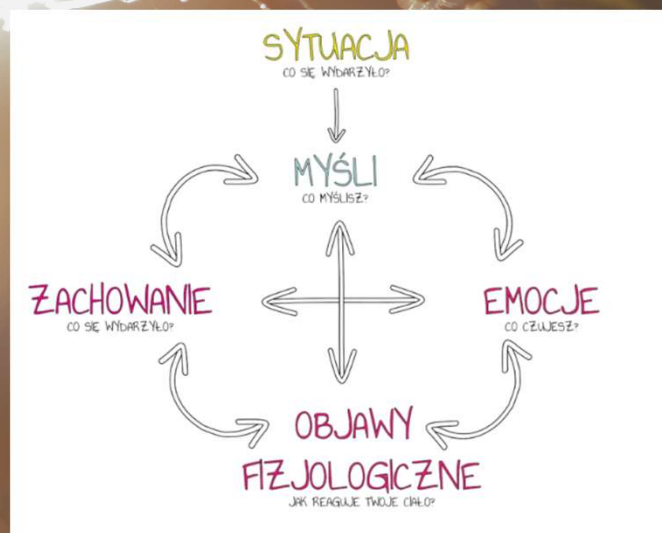
Jakie moje zasoby/mocne strony mogą mi pomóc poradzić sobie w tej sytuacji?

Czy przeskakuję do wniosków, które nie są w pełni uzasadnione? Może wnioski te nie znajdują potwierdzenia w dowodach?

Czy byłem już w tego rodzaju sytuacji? Jak mogę wykorzystać to, czego nauczyłem się z poprzednich podobnych doświadczeń, do zmiany punktu widzenia?

Czy biorę na siebie odpowiedzialność za coś, co nie jest moją winą albo coś, nad czym nie mam kontroli?

W jakim stopniu robienie [zachowanie zabezpieczające] rzeczywiście chroni mnie przed [najgorsze, co może się stać]? Co się stanie, jeśli przestanę to robić?



## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

**Krok1. Zdefiniuj problem:** Krótko i w prostych słowach napisz, co przeszkadza Ci zrealizować Twój cel.

**Krok2. Burza mózgów – generowanie rozwiązań:** Zapisz wszystkie możliwe rozwiązania powyższego problemu jakie przychodzą Ci do głowy.

**Krok 3. Analiza mocnych/słabych stron:** Z powyższych rozwiązań wybierz 2-3 najlepsze, a następnie przeanalizuj ich mocne i słabe strony

Rozwiązanie	Mocne strony	Słabe strony

**Krok 4. Wybór rozwiązania:** Na bazie powyższej analizy wybierz jedno rozwiązanie, które wcielił w życie.

**Krok 5. Plan wdrożenia:** Jakie kroki wykonasz, aby wdrożyć wybrane przez Ciebie rozwiązanie?

Kiedy zaczniesz je wdrażać?

Na jakie przeszkody możesz trafić?

Jak je pokonasz?

**Wskazówki:** Kiedy zauważysz u siebie pogorszenie nastroju, zadaj sobie pytanie: „Jakie myśli przychodzą mi w tej chwili do głowy?“, i jak najszybciej odnotuj tę myśl lub wyobrażenie w kolumnie „Automatyczne myśli”.

Data/ godzina	Sytuacja	Automatyczne myśli	Emocje	Zniekształcenie	Alternatywna odpowiedź	Rezultat
	1. Jakiego zdarzenia, ciągu myśli lub marzenia na jawie wywołały nieprzyjemną emocję? 2. Czy towarzyszyły temu przykre doznania fizyczne?	1. Jakie myśli automatyczne poprzedzały emocje? 2. Oceń swoje przekonanie o ich prawdziwości w skali od 0 do 100%.	1. Jakiego odczuwa/a pan/i wtedy emocje (smutek, lęk, gniew itp.)? 2. Jakiego było ich nasilenie w skali od 0 do 100%?	1. Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” 2. Nadmierne uogólnianie 3. Filtr mentalny 4. Lekceważenie pozytywnych informacji 5. Wyciąganie pochopnych wniosków 6. Wyolbrzymianie lub umniejszanie 7. Uzasadnianie emocjonalne 8. Nadużywanie imperatywów 9. Etykietowanie i niewłaściwe etykietowanie 10. Personalizacja	1. Zapisz racjonalną odpowiedź na automatyczne myśli. 2. Oceń swoje przekonanie o jej prawdziwości w skali od 0 do 100%.	1. Ponownie oceń swoje przekonanie o prawdziwości automatycznych myśli w skali od 0 do 100%. 2. Jakiego odczuwasz teraz emocje? Jakiego jest ich nasilenie w skali od 0 do 100%.
	Wyszedłem z domu, w pośpiechu wsiadłem do SUV-a i zauważyłem, że wskaźnik paliwa pokazuje zero.	Samantha znowu zostawiła mi samochód bez benzyny. Wszystkie oprócz siebie ma w nosie.	Złenerwowanie. Frustracja. Pobudzenie.	Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”. Wyolbrzymianie.	Może się spieszyła i nie zauważyła. Nie powinienem tego brać do siebie. Jest dobra i ludzka. Ludzie popełniają błędy. Bóg jeden wie, że ja też popełniam ich spory.	Nieco mniej pobudzony 50%.

Pytania pomagające w sformułowaniu ALTERNATYWNEJ ODPOWIEDZI: 1. Jakiego dowody świadczą na korzyść tej myśli? Jakiego przeciwko niej? 2. Czy istnieje alternatywne wytłumaczenie? 3. Co może się zdarzyć w najgorszym wypadku? Jakiego sobie poradzić? Co mogłoby się zdarzyć w najlepszym wypadku? Jaki jest najbardziej prawdopodobny rozwój wypadków? 4. Co powinienem/powinnam zrobić? 5. Jaki jest skutek mojego przekonania o prawdziwości automatycznej myśli? Jaki mógłby być skutek zmiany mojego myślenia? 6) Co powiedziałbym/powiedziałabym \_\_\_\_\_ [imię przyjaciela/przyjaciółki], gdyby to on/ona znalazł/a się w takiej sytuacji?

## FIZJOLOGIA EMOCJI

zwalnia  
bicie serca

zwęża  
żrenice

zwalnia  
oddech

stymuluje  
wydzielanie  
śliny

stymuluje  
trawienie  
i podniecenie  
seksualne

**Autonomiczny układ nerwowy**

**przywspółczulny**



leżenie  
trawienie  
relaks  
seks

**współczulny**



mobilizacja  
uściska  
czujność  
walka  
zamrożenie

przyspiesza  
bicie serca

rozszerza  
żrenice

przyspiesza  
oddech

stymuluje  
wydzielanie  
adrenaliny

hamuje  
wydzielanie  
śliny

hamuje  
trawienie

## ZACHOWANIE W EMOCJACH

**Recepta**

Saladziarstwo

Pacjent

PESEL

Rp.

Oddział NFZ

Uprawnienia  
dodatkowe

Odpłatność

Wstrzymaj oddech

124 125 126

127 128 129

123 122 121

132 131 130

WDECH

WYDECH

Wstrzymaj oddech

Data wystawienia

Dane i podpis lekarza

## ĆWICZYMY UWAGNOŚĆ 5-4-3-2-1

ZATRZYMAJ SIĘ. SKONCENTRUJ NA SWOIM ODDECHU.. WSŁUCHAJ SIĘ W NIEGO...  
SPRÓBUJ ZAUWAŻYĆ:



5 rzeczy,  
które możesz zobaczyć



4 rzeczy,  
które możesz dotknąć



3 dźwięki,  
które słyszysz



2 zapachy,  
które czujesz



1 smak,  
który czujesz