



# Ścieżka do Trwałego Związku

warsztaty rozwoju relacji dla  
Narzeczonych

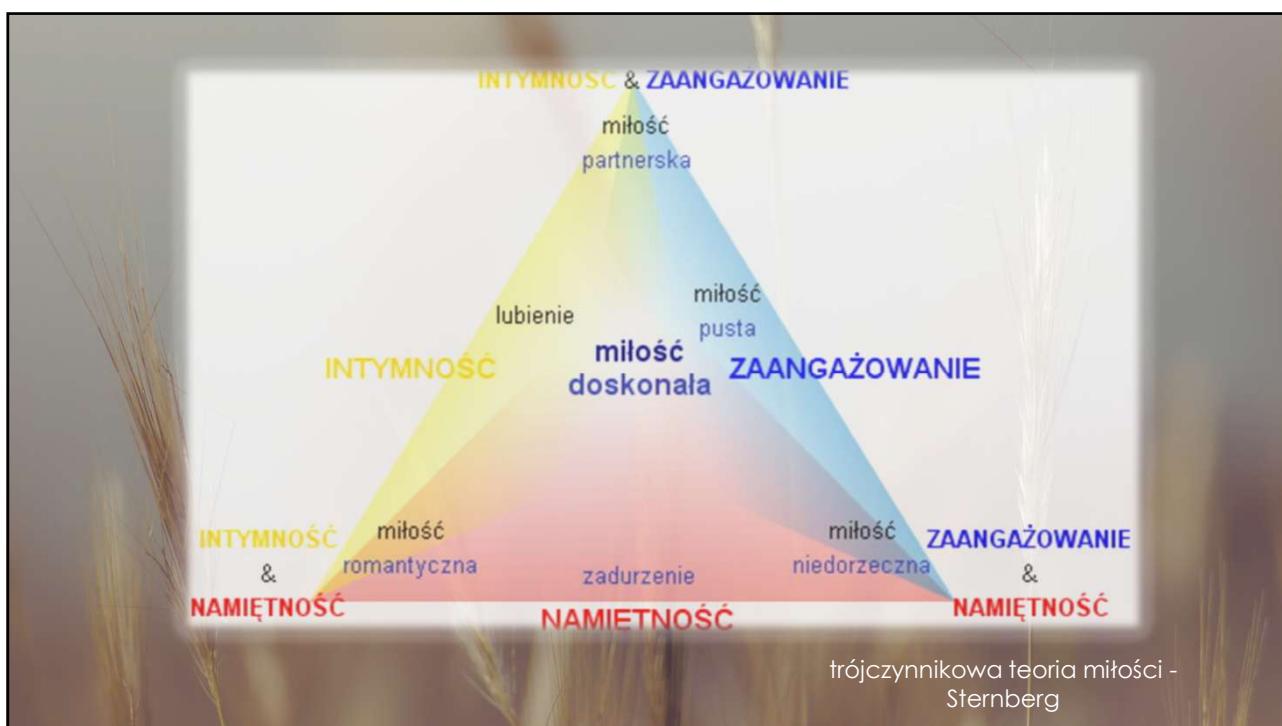
Łukasz Demeńczuk  
psycholog, certyfikowany psychoterapeuta



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.**

Treść twierdzeń składających się na skale intymności (pozycje 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 nie zgadzam się. Zródło:

1. Nasz związek jest
2. Nie potrafię wykonać czegoś, co kochałam
3. Uważam nasz związek za

22. Bardzo sobie cenię o sobie

23. Mój partner jest dla mnie najważniejszy

24. Nie pozwolilibyśmy, by nikt inny w ten związek

25. Chętnie dzielę się z nim

26. Idealizuję mojego partnera

27. Jestem pewna trwałości naszego związku

28. Przeżywam wiele szczęścia

29. Jest coś prawie „zaczepiającego” mnie o mojego partnera

30. Zawsze czuję się blisko mojego partnera

31. Czuję uczuciową bliskość mojego partnera

32. Nasz związek jest bardzo silny

33. Wierzę, że moja miłość do tego partnera będzie trwać do końca życia

34. Dostarczam mojemu partnerowi wiele uczuciowego wsparcia

35. Bardzo lubię dawać mojemu partnerowi prezenty

36. Nie potrafię sobie wyobrazić zerwania naszego związku

4. Zwierzamy się sobie nawzajem z różnych intymnych spraw

5. Nie ma dla mnie nic ważniejszego niż nasz związek

6. Pozostałabym razem z moim partnerem nawet w najgorszych trudnościach

mojego partnera szczęśliwym

irredo romantyczne

że mi trwały przy moim partnerze

rozumiemy

mojego partnera

swój miłości do mojego partnera

wspiera swoimi uczuciami

nierzą

że kocham mojego partnera

partnera w potrzebie

nia o moim partnerze

owana w utrzymanie naszego związku

nie liczyć w potrzebie

dla mnie podniecający

częściowo z mojej przemyślanej decyzji

**Trzy czynniki Miłości**

Pięć Języków Miłości



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

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

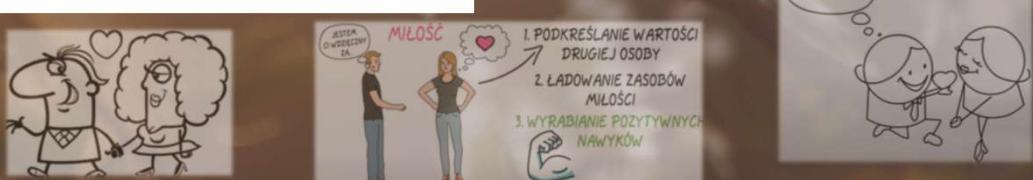


## 5 języków Miłości



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 osądząca, całosciowa i obwiniająca po kolejnych próbach rozwiązania problemu.

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

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

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, zdowoloną 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 rozniewane lub zmartwione.

2. *Zadawaj istotne pytania.* Związek 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 nieproduktowna. 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 powiedziała/aś.

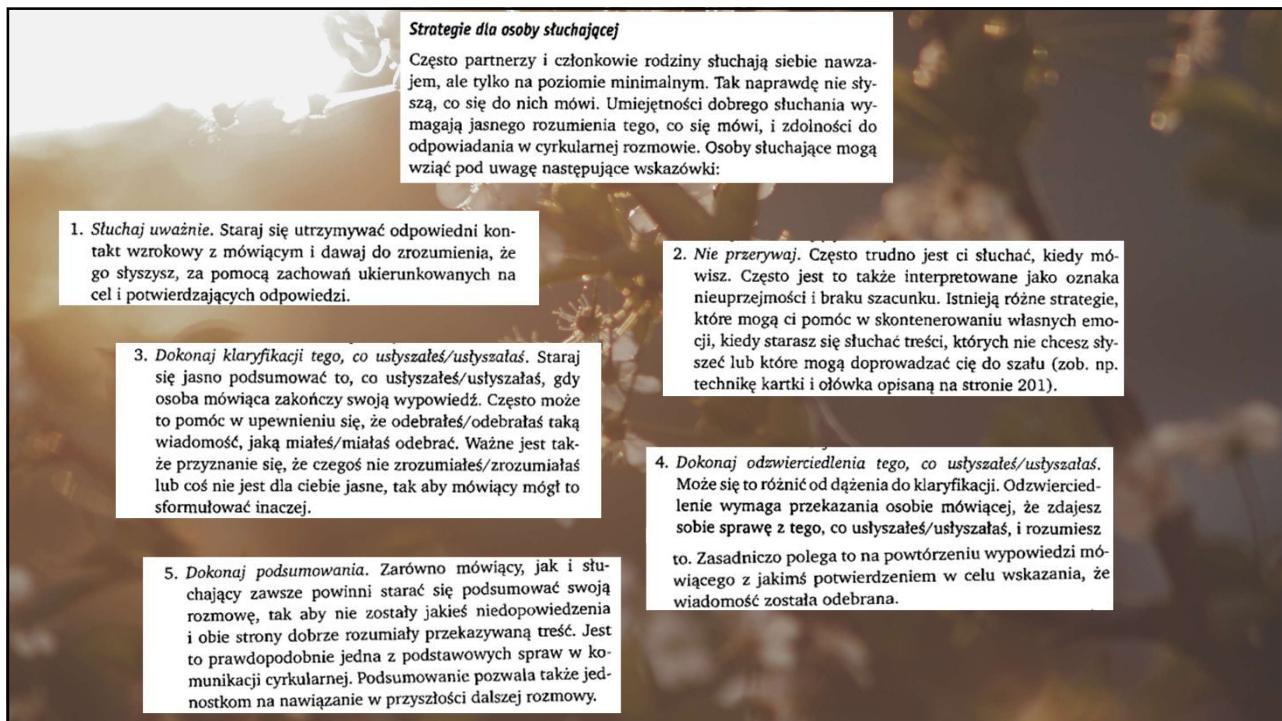
4. *Akceptuj milczenie.* Pozwoli to słuchającemu zrozumieć twoje słowa i głębiej zastanowić się nad nimi. Nie interpretuj milczenia jako oporu. Niekiedy najlepszym sposobem zwrócenia na coś uwagi jest zrobienie przerwy lub chwilowe zamknięcie.

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**

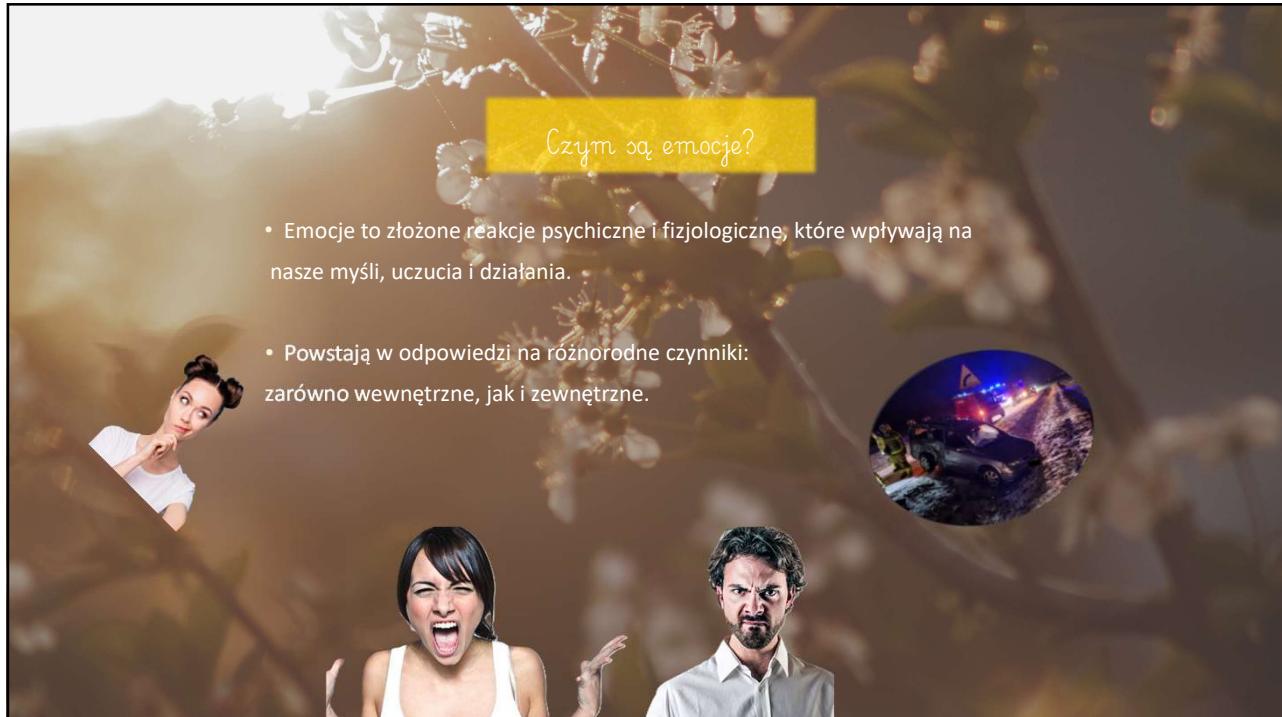
**Strategie dla osoby słuchającej**



Często partnerzy i członkowie rodziny słuchają siebie nawzajem, ale tylko na poziomie minimalnym. Tak naprawdę nie słyszysz, 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. **Stuchaj 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.
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 szatu (zob. np. technikę kartki i ołówka opisaną na stronie 201).
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 miałes/miałas odebrać. Ważne jest także przyznanie się, że czegoś nie zrozumiałes/zrozumiałaś lub coś nie jest dla ciebie jasne, tak aby mówiący mógł to sformułować inaczej.
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.
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.

**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.

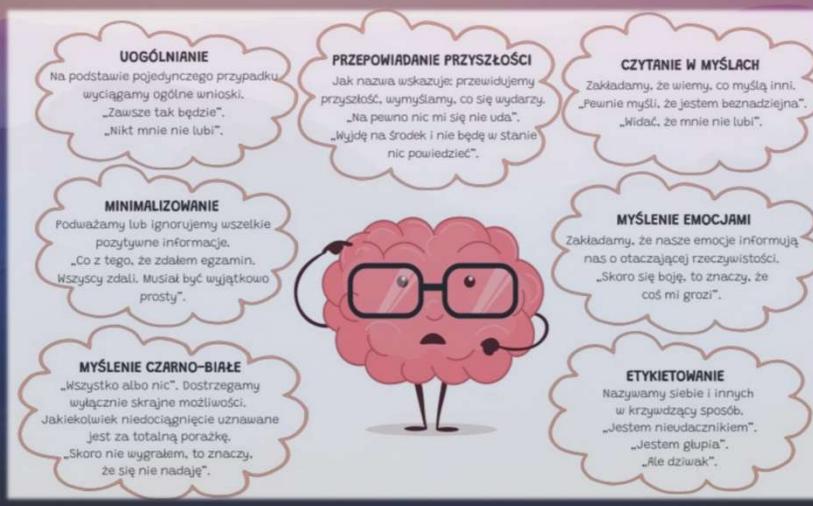
- Pomagają nam reagować na różne sytuacje i się do nich dostosować.
- Przekazują informację dla nas i dla innych o tym: co się z nami dzieje?
- Emocje są jak burczenie w brzuchu ;)

## 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 JAKAKOLWIEK 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?

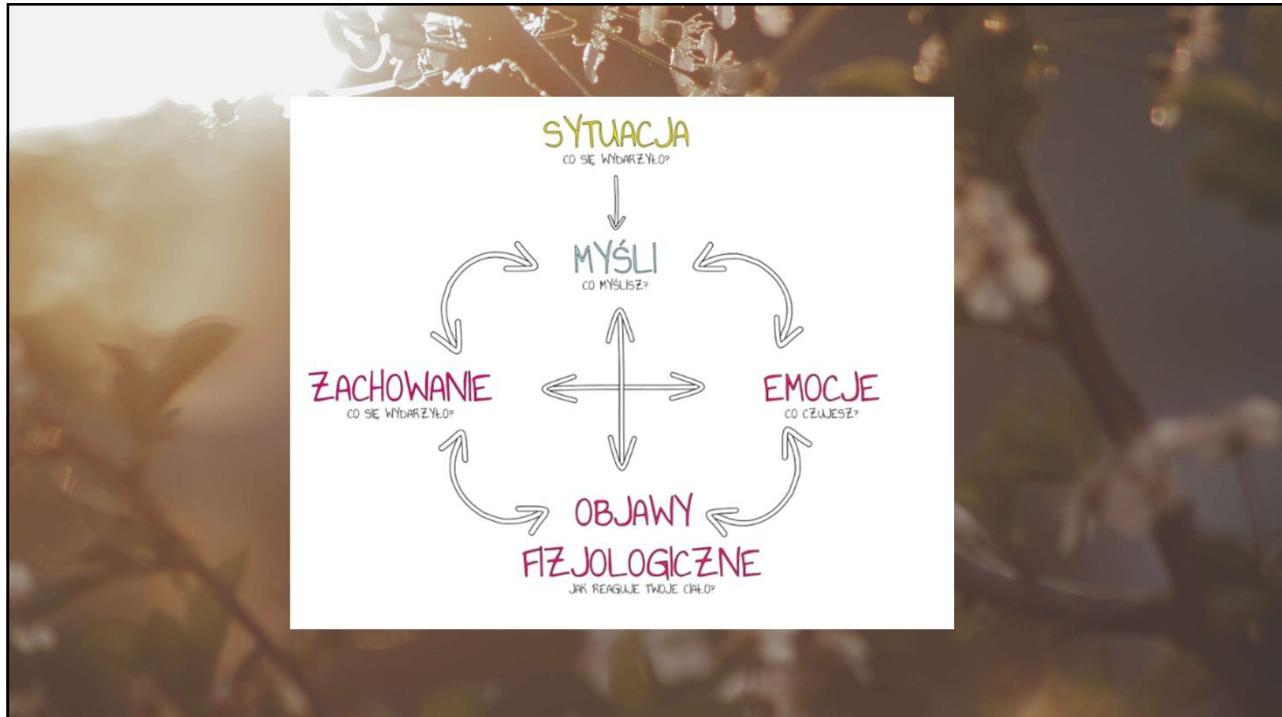
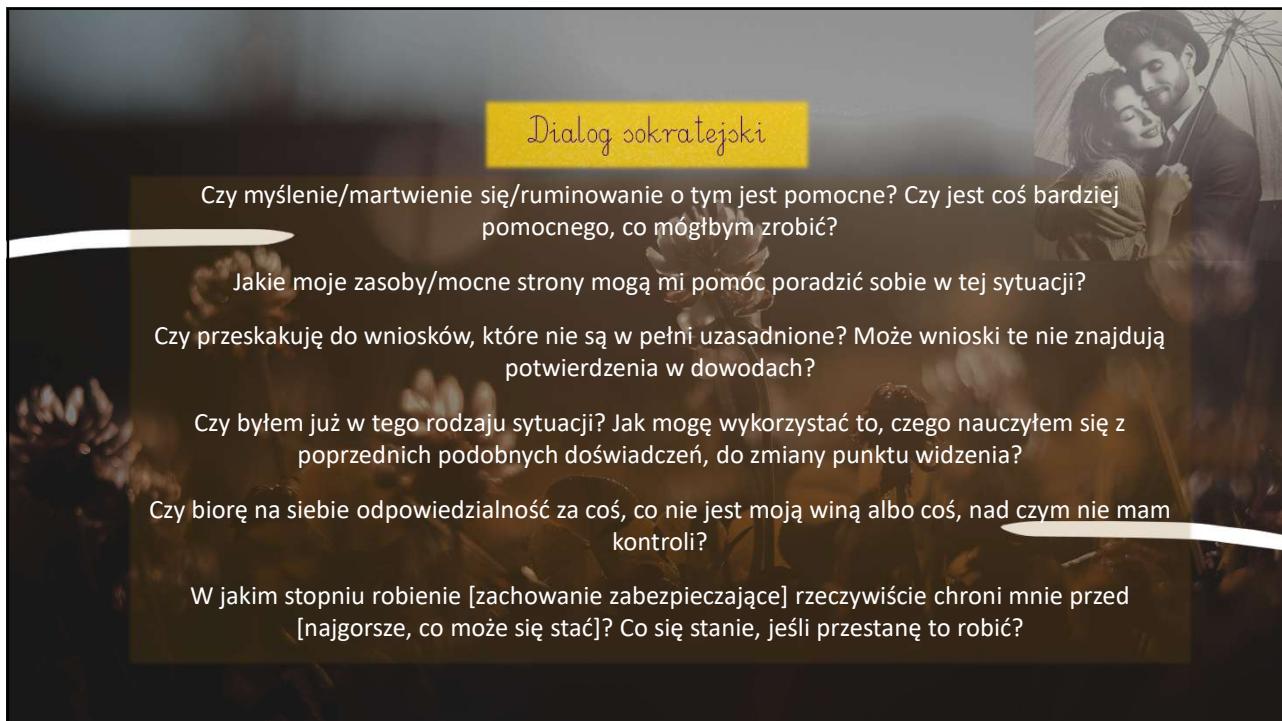
Co mógłby o tym powiedzieć życzliwy, wspierający przyjaciel lub osoba, która mnie kocha?

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 pomoce?

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



ROZWIĘSZCZANIE PROBLEMÓW		
<b>Krok1. Zdefiniuj problem:</b> Krótko i w prostych słowach napisz, co przeszkadza Ci zrealizować Twój cel.		
<b>Krok2. Burza mózgów – generowanie rozwiązań:</b> Zapisz wszystkie możliwe rozwiązania powyższego problemu jakie przychodzą Ci do głowy.		
<b>Krok 3. Analiza mocnych/slabych stron:</b> Z powyższych rozwiązań wybierz 2-3 najlepsze, a następnie przeanalizuj ich mocne i słabe strony		
Rozwiązanie	Mocne strony	Słabe strony
<b>Krok 4. Wybór rozwiązania:</b> Na bazie powyższej analizy wybierz jedno rozwiązanie, które wcielisz w życie.		
<b>Krok 5. Plan wdrożenia:</b> Jakie kroki wykonaś, 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: „Jaki myśl 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	Zniesktatczanie	Alternatywna odpowiedź	Rezultat
	1. Jakie zdarzenie, ciąg myśli lub marzenia na jawie wywoływały nieprzyjemną emocję? 2. Czy towarzyszyły temu przekonania fizyczne?	1. Jakie myśli automatyczne poprzedzały emocje? 2. Oceń swoje przekonanie o ich prawdziwości w skali od 0 do 100%.	1. Jakie odczuwał/a pan/i wtedy emocje (smutek, lęk, gniew itp.)?	1. Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” 2. Nadmiernie ugólnianie 3. Filtr mentalny 4. Lekczenia pozytywnych informacji 5. Wyciąganie pochopnych wniosków 6. Wyobrazianie lub umiejeszczanie 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. Jakie odczuwasz teraz emocje? Jaki jest ich nasilenie w skali od 0 do 100%.
	Wyszedłem z domu, w pośpiechu uśiadłem do SWV-a i zauważylem, że wskaźnik palnika pokazuje zero.	Samantha znowu zostawiła mnie samochód bez benzyny. Wszystkich oprócz siebie ma w nosie.	Zdenerwowanie. Frustracja. Pobudzenie.	Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”. Wyobrazianie.	Mocne się spieszyla i nie zauważała. Nie powiniem tego brać do siebie. Jest dobra i łudząca. Ludzie popełniają błędy. Bieg jeden wie, że ja też popełnia ich sporę.	Nieco mniej pobudzony 50%.
Pytania pomagające w sformułowaniu ALTERNATYWNEJ ODPOWIEDZI: 1. Jaki dowody świadczą na korzyść tej myśli? Jaki przeciwko niej? 2. Czy istnieje alternatywne wyjaśnienie? 3. Co może się zdarzyć w najgorszym wypadku? Jak mogę 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 znalazła/a się w takiej sytuacji?						

