



W nowej rzeczywistości ...

Nowa sytuacja izolacji i ograniczania kontaktów społecznych powoduje stałą obecność naszego partnera, często na niewielkiej przestrzeni. Te okoliczności stawiają nam nowe wyzwania. Nasze dotychczasowe relacje z najbliższymi mogą ulec zmianie. Nigdy nie byliśmy ze sobą przez tak długi czas tak blisko. Warto przy tej okazji pamiętać, że wzajemne stosunki mogą być determinowane przez czynniki takie jak nasilony lęk, który w sytuacji pandemicznej może być częściej obecny.

Jak zatem możemy zadbać o siebie w czasach pandemii i nie tylko?

Badania dotyczące związków wzbudzają od lat duże zainteresowanie. Już od ponad czterech dekad amerykański psycholog John Gottman zajmuje się tematyką jakości i stabilności w związkach. W latach 90 wraz z Robertem Levensonem stworzyli tzw. „Love Lab”, czyli laboratorium, przypominające ośrodek wypoczynkowy dla nowożeńców. To właśnie w tym miejscu około 130 par spędziło swój wypoczynek oraz pozwoliło na obserwację oraz analizę wzajemnych interakcji.

Obecnie to my znajdujemy się w naszym małym domowym laboratorium. Bardzo skrupulatnie możemy przyjrzeć się sobie nawzajem. Rozpoznać formę wzajemnej komunikacji. Poznać punkty zapalne, które najczęściej prowadzą do konfliktów.

Warto się w tym miejscu na chwilę zatrzymać, tak jak zrobił to Gottman. W swoim laboratoryjnym środowisku zauważył, że konflikty same w sobie nie są destruktywne, natomiast sposób ich zarządzania ma istotny wpływ na jakość i stabilność związku. Punktem wyjścia w badaniach było zdefiniowanie czterech istotnych emocjonalnych zachowań.

Porozmawiajmy o czterech jeźdźcach apokalipsy związku.

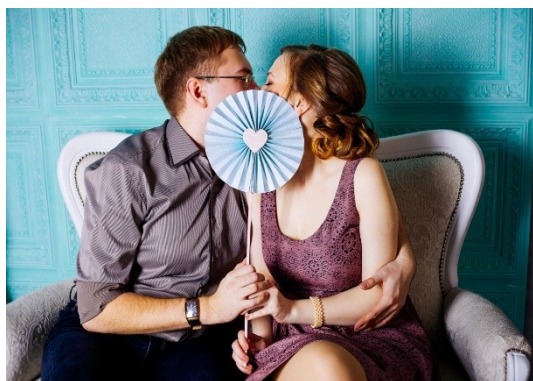
Na podstawie swoich obserwacji Gottman zdefiniował cztery destruktywne style komunikacji, które partnerzy stosują w wyniku różnych wczesnych doświadczeń. Mniej istotna staje się przyczyna zastosowania danego zachowania, a raczej **rozpoznanie go i zrozumienie, jaki ma wpływ na wzajemną interakcję partnerów**. Te zachowania to:

KRYTYKA - czyli agresywny atak nie tylko w stosunku do zachowania partnera, ale przede wszystkim dotyczący jego osobowości. Charakteryzuje się kąśliwymi uwagami czy nawet wyrzutami w stosunku do drugiej połówki. Czy oznacza to, że nie powinniśmy wyrażać własnego niezadowolenia w stosunku do konkretnych zachowań partnera? Otóż nie! Starajmy się natomiast, bardziej **skupić się** w takich sytuacjach **na naszych emocjach oraz potrzebach. Unikajmy sformułowania „ty”**, co może wzbudzać u partnera poczucie winy. W zamian mówmy o własnych emocjach.

POGARDA - czyli niby niewinne sarkastyczne komentarze, które w dłuższej perspektywie prowadzą do zmiany naszej percepcji partnera. Innymi słowy, widzimy go w innym, gorszym świetle. Dla Gottmana to właśnie pogarda jest jednym z najniebezpieczniejszych jeźdźców apokaliptycznych związku. Aby się przed nią ochronić, powinniśmy regularnie wyrażać nasze **uznanie, wdzięczność**, a przede wszystkim **szacunek** w stosunku do naszego partnera. Im więcej mamy pozytywnych emocji dla naszego partnera, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że ulegniemy pogardzie.

POSTAWA OBRONNA - stanowi naturalny mechanizm obronny. Jednakże w sytuacjach, kiedy proste pytania odbierane są jako atak, w wyniku czego pojawiają kontroskarżenia partnera, sytuacja może przybrać nieprzyjemną formę konfliktu. Zachowanie to wiąże się z unikaniem współodpowiedzialności za sytuację konfliktową. Często w konfrontacji podkreślamy w naszych wypowiedziach, że to nie my jesteśmy odpowiedzialni za zastyły konflikt, a nasz partner. Starajmy się **brać odpowiedzialność** za część konfliktu, co może przyczynić się do uniknięcia jego eskalacji, a w konsekwencji będzie łatwiej dążyć nam do wspólnego kompromisu.

WYCOFANIE - czyli unikanie bezpośredniej konfrontacji. Zachowanie takie charakteryzuje się wycofaniem z rozmowy, ignorowaniem odnoszącej się do niego krytyki na przykład poprzez zmianę tematu. Zachowanie takie może zostać zinterpretowane jako demonstracja władzy czy dezaprobaty w stosunku do partnera. Jak zaradzić wycofaniu? **Poprzez przerwę!** Najlepiej około 20-minutową. Delikatnie zasygnalizujmy naszemu partnerowi, że potrzebujemy chwilę przerwy. Wspólnie ustalcie czas, kiedy powinniście wrócić do tematu. A w międzyczasie Twoje ciało będzie miało możliwość rozluźnienia się, spadnie ciśnienie krwi i tętno, a oddech się ureguje.



Wyposażeni w powyższą wiedzę wypatrujcie z uwagą jeźdźców apokalipsy, tak by skutecznie i odpowiednio wcześniej wypraszać ich z naszych relacji.

I pamiętajcie – jeśli czujecie, że Wasze wysiłki nie przynoszą pożądanego efektów, skorzystajcie z porady profesjonalnego psychologa lub psychoterapeuty. Zapewni on bezpieczne środowisko, w którym będziecie mogli pracować nad swoją relacją.

*Pozdrawiam serdecznie
Magdalena Kandziara*