



# Szczęśliwa i harmonijna relacja pomiędzy rodzicami

## Podstawa bezpiecznego i zdrowego rozwoju Twojego dziecka



## Kilka słów o miłości...

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

*Antoine de Saint-Exupéry*

*„Największym darem, jaki para może dać swojemu dziecku, jest kochająca się relacja, ponieważ ta relacja wspiera rozwój dziecka".*

*John M. Gottman*

# Powstaje pytanie jak stworzyć dobrą relację z partnerem, która wzmacnia miłość?

Przedstawiam Ci proste wskazówki, które pomogą zbudować trwałą i satysfakcjonującą relację, także w sytuacji, gdy pojawiły się problemy. Poniższe treści bazują na książce autorstwa Johna M. Gottmana i Nan Silver (2014) pt. „Siedem zasad udanego małżeństwa”.

## John Gottman

John Gottman jest naukowcem, psychologiem, psychoterapeutą i badaczem związków. Specjalizuje się w badaniu relacji małżeńskich, więzi rodzinnych i emocjonalnej inteligencji partnerskiej. Jest profesorem na Uniwersytecie Waszyngtońskim.



# Główne osiągnięcia i obszary badań Gottmana

## Laboratorium miłości

Twórca metodologii „laboratorium miłości” (Love Lab), gdzie obserwował pary i analizował interakcje w celu przewidywania trwałości małżeństwa.

## Przewidywanie rozwodów

Opracował modele przewidywania rozwodów z bardzo wysoką dokładnością (ponad 90% trafności).

## Publikacje i nagrody

Autor licznych książek i poradników o relacjach małżeńskich, wychowaniu dzieci i emocjonalnej inteligencji. Otrzymał wiele prestiżowych nagród za wkład w badaniach nad funkcjonowaniem małżeństw i rodziny.

## Instytut i 7 zasad

Jest współzałożycielem Instytutu Małżeńskiego i Rodzinnego w Seattle. Stworzył 7 zasad, których przestrzeganie chroni przed rozpadem małżeństwa.



# Dlatego warto zadbać o swój związek

## Wpływ na zdrowie

- Osoby będące w nieszczęśliwym małżeństwie mają zwiększone ryzyko chorób o 35% i skrócenie przewidywanej długości życia o 4 lata.
- Wyższy poziom zdrowia i dłuższe życie odnotowano u osób będących w udanych związkach.
- Niższe ryzyko depresji i zaburzeń psychicznych u osób będących w szczęśliwych związkach.
- Satysfakcja ze związku wpływa na lepsze działanie systemu odpornościowego.

## Wpływ na dzieci

- Dzieci wychowywane w rodzinach, w których panuje wrogość między rodzicami, mają podwyższony poziom kortyzolu (hormon stresu).
- W wieku nastoletnim dzieci rodziców, którzy byli do siebie negatywnie nastawieni, częściej wagarowały, zmagaly się z depresją, izolacją społeczną, były odrzucane przez rówieśników i sprawiały problemy wychowawcze w porównaniu do dzieci wychowywanych przez rodziców żyjących w miłości i zgodzie.

An illustration of a man and a woman walking hand-in-hand on a path. The man is on the left, wearing a light-colored jacket over a white shirt and light-colored trousers. The woman is on the right, wearing a white long-sleeved top and a long, dark skirt. They are both smiling and looking towards each other. The background features rolling hills in shades of light brown and beige, and a large, bright sun or moon in the sky, creating a warm, soft atmosphere. The overall style is clean and modern with soft colors and simple lines.

## Kluczowe założenie Gottmana:

**Udane małżeństwo opiera się na przyjaźni,  
której podstawą jest szacunek i radość z bycia razem.**

Siedem zasad udanego małżeństwa pomaga zbudować przyjaźń i utrzymać przewagę pozytywnych emocji nad negatywnymi.



# Oznaki, że w małżeństwie **nie dzieje się dobrze**

1

Rozmowy zaczynają się od oskarżeń

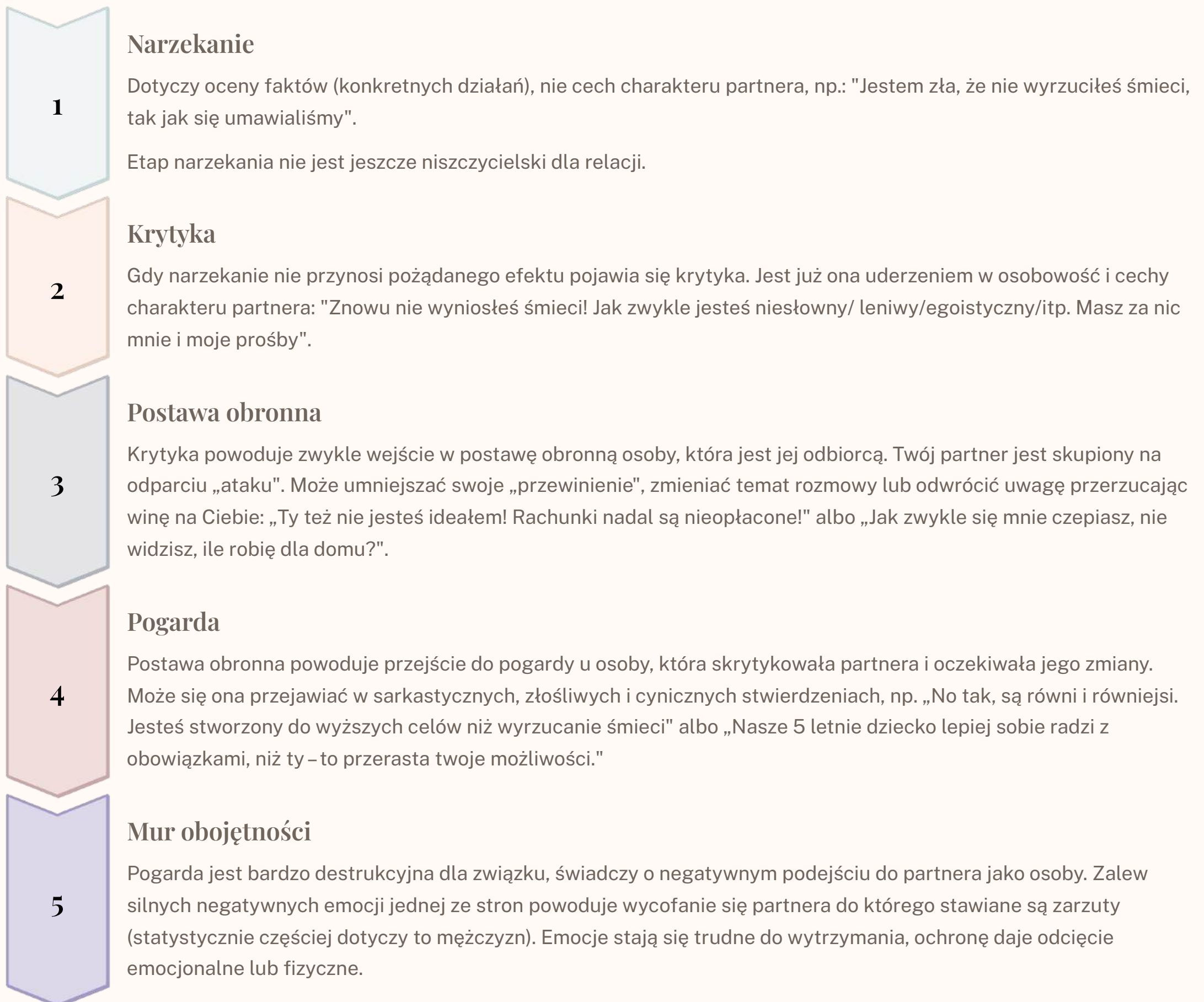
2

Podczas rozmów pojawiają się tzw.  
4 zwiastuny rozvodu:

- Krytyka
- Pogarda
- Postawa obronna
- Mur obojętności

# Destrukcyjny schemat rozmowy - 4 zwiastuny rozwodu

Para wchodzi w powtarzający się schemat rozmowy, który może wyglądać następująco. Jedna ze stron (statystycznie częściej kobieta) zaczyna rozmowę od narzekania. Jeśli na narzekaniu się nie skończy, to para wchodzi w cykl 4 jeźdźców apokalipsy (zwiastunów rozwodu). Badania pokazują, że zazwyczaj kobiety zaczynają rozmowy na trudne tematy, mężczyźni mają skłonność do unikania zapalnych obszarów. Typowy, destrukcyjny dla związku, cykl rozmowy wygląda następująco:



# Dalsze sygnały ostrzegawcze mogące prowadzić do rozpadu związku



## Zalew negatywnych uczuć

Emocje u obojga partnerów coraz częściej są bardzo silne. Jeden z partnerów wyraża je z dużą ekspresją (statystycznie częściej dotyczy to kobiet). Dla odbiorcy tej reakcji emocjonalnej sytuacja staje się nie do wytrzymania i jedynym ratunkiem wydaje się być odcięcie/ucieczka w obojętność (statystycznie częściej taka reakcja dotyczy mężczyzn). Co jak wiadomo tylko pogarsza sytuację związku.



## Mowa ciała

Parametry ciała wskazują na przeżywanie silnego stresu podczas dyskusji, np. przyspieszony puls, odczucie spięcia w ciele itp. Podczas przeżywania silnych negatywnych emocji człowiek nie jest w stanie myśleć racjonalnie. Wchodzimy wtedy w ewolucyjnie zaprogramowany mechanizm – walcz lub uciekaj. Konstruktywna rozmowa, prowadząca do rozwiązania konfliktu, nie jest wówczas możliwa.



## Niepowodzenie prób ratowania dyskusji

Jeden z partnerów może próbować załagodzić konflikt i obniżyć nasilenie trudnych emocji podczas prowadzonej dyskusji np. poprzez rozładowanie atmosfery żartami, zaproponowanie chwili przerwy itp. Drugi partner jest już na tyle sfrustrowany i negatywnie nastawiony, że nie podchwytuje tych prób.



## Złe wspomnienia

Ten objaw pojawia się wtedy, gdy ogólnie zaczynają dominować uczucia negatywne do partnera. Zniekształcają one także wspomnienia dotyczące pozytywnej przeszłości związku. Partnerzy pytani o dobre wspomnienia np. związane z początkiem relacji, nie są w stanie nic przytoczyć. Negatywne emocje w pewnym momencie zniekształcają przeszłe, budujące doświadczenia związane z osobą partnera.

# Siedem Zasad Udanego Małżeństwa

Dowiedz się, jak możesz nie doprowadzić do kryzysu w związku lub wyprowadzić go z impasu według zasad stworzonych przez Gottmana na podstawie jego wieloletnich badań nad relacjami. Stwórzcie z partnerem silną, kochającą relację dla siebie i swojego dziecka.



# Aktualizacja mapy świata partnera

W tej zasadzie chodzi o to, aby być na bieżąco z informacjami o partnerze. Ważne są rozmowy na temat tego, co jest dla niego ważne. Dotyczy to obszarów związanych z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Ta zasada sprowadza się do zainteresowania życiem partnera.

## Kluczowe pytania

- Co jest dla niego ważne?
- O czym marzy?
- Jakie sytuacje i wydarzenia wzbudzają w nim lęk i niepewność, a które prowadzą do radości?
- Jakie przeszłe doświadczenia mogą wpływać na obecne zachowania i potrzeby?

## Jak to robić?

Do wprowadzenia zasady bycia na bieżąco z tym, co się dzieje u partnera, potrzebna jest otwartość i obopólna chęć rozmowy. Możemy aktualizować mapę świata partnera za pomocą zwykłej rozmowy, ale także z wykorzystaniem dostępnych na rynku gier karcianych lub planszowych pozwalających na pogłębienie wiadomości o sobie.

- 📄 Gry można także stworzyć samemu - przykładowo każdy z partnerów wypisuje pytania, które następnie są naprzemiennie losowane (np. Czego się najbardziej boję? Jak się nazywają moi najbliżsi przyjaciele?). Za każdą prawidłową odpowiedź otrzymuje się jeden punkt. Osoba, która wygra wybiera nagrodę z wcześniej uzgodnionej puli np. masaż pleców, przygotowanie deseru itp.



# Pielęgnowanie w sobie uczucia **sympatii i podziwu** dla partnera

Kiedy patrzymy na swojego partnera przez pryzmat pozytywnych uczuć wtedy jest nam o wiele łatwiej nie wchodzić w pętlę krytyki i pogardy podczas trudnych chwil. Odbieramy wówczas błędy partnera nie jako jego złą intencję czy negatywne cechy charakteru.

Pielęgnując w sobie uczucie sympatii i podziwu łatwiej jest widzieć słabości i wady tej drugiej osoby jako wynik okoliczności zewnętrznych lub przeszłych trudnych doświadczeń osobistych i nie odbierać ich personalnie.

Ważne jest dojście do momentu, w którym traktuje się wady partnera jako naturalny element dotyczący każdego człowieka, nie wynik jego złej woli. Twojej drugiej połowce będzie łatwiej pracować nad zmianą trudnych zachowań, kiedy będzie się czuła akceptowana przez Ciebie także w swoich przywarach i słabościach.

# Jak pielęgnować pozytywne uczucia?



## Cofnij się do przeszłości

Przypomnij sobie, za co podziwiasz i kochasz swojego partnera. Co spowodowało, że jesteście razem? Przywołanie przeszłych pozytywnych zdarzeń i uczuć pomaga na nowo odbudować pozytywny fundament związku.



## Ochrona przed zwiastunami rozvodu

Podtrzymywanie w sobie pozytywnych uczuć do partnera jest najlepszym sposobem na niedopuszczenie do występowania 4 zwiastunów rozvodu, czyli krytyki, pogardy, postawy obronnej i muru obojętności.



## Systematyczna praca

Ważna jest systematyczna, świadoma praca nad widzeniem partnera w pozytywnym świetle. Chęć skupienia się na tym, co jest w nim dobre i pozytywne.

Powrót do pozytywnych emocji w stosunku do partnera można ćwiczyć poprzez zadawanie sobie pytań o jego dobre strony, przywoływanie pozytywnych wspomnień czy też bycie myślami przy tym, za co go podziwiamy.

# Zwrócenie się **ku sobie** zamiast odwracanie od siebie

Ta zasada mówi o tym, jak wygląda nasza codzienność z partnerem. Czy jesteśmy na siebie nawzajem uważni? Czy występują drobne codzienne gesty świadczące o tym, że darzymy partnera szacunkiem i chcemy dla niego dobrze?



## Drobne gesty

Nie chodzi tutaj o drogie czy czasochłonne przedsięwzięcia typu zagraniczne wakacje lub wystawna kolacja przy świecach. Bardziej chodzi o drobne codzienne gesty, takie jak na przykład zrobienie ulubionej herbaty lub masaż pleców po męczącym dniu w pracy.



## Konto uczuciowe

Gottman pisze o codziennym budowaniu konta uczuciowego – drobne miłe gesty świadczące o miłości, uważności i przywiązaniu budują przekonanie u partnera, że jest dla nas ważny. Jest to fundament, który zaowocuje np. podczas kłótni i nie pozwoli, aby negatywne emocje przeważały nad tymi pozytywnymi.



## Cykliczne rozmowy

Pomocne jest budowanie bliskości i więzi za pomocą cyklicznych rozmów, które pomagają obniżyć napięcie wynikające ze stresów życia codziennego. Wystarczy kilka minut codziennej rozmowy, w której dowiemy się o bieżących problemach naszego partnera. Najlepiej przeprowadzać je w określonym czasie (np. wieczorem), kiedy możecie być sami i nikt nie zakłóci wam rozmowy.

- ☐ Już samo wysłuchanie i danie tej drugiej stronie możliwości wypowiedzenia się, obniżają napięcie. Nie chodzi o znajdowanie rozwiązań lecz o dostarczenie wsparcia emocjonalnego. Samo zrozumienie i bycie przy kimś w jego trudnych przeżyciach potrafi zdziałać cuda.

Wspierająca rozmowa powoduje, że stres generowany przez zewnętrzne sytuacje nie przenosi się na relację małżeńską. Warto uważać na to, żeby wspierająca rozmowa nie zamieniła się w udzielanie rad lub umniejszanie wagi problemu. Kluczowe jest branie strony partnera i okazywanie mu akceptacji oraz zrozumienia. Patrzenie na problem jego oczami (co oczywiście nie oznacza, że nie możemy mieć własnego, odmiennego oglądu sytuacji).

# Uleganie wpływowi partnera



Zasada ta polega na tym, że uwzględniamy potrzeby i zdanie naszego partnera podczas podejmowanych decyzji dotyczących wspólnego życia. Jest to także przyjmowanie innego niż nasz punktu widzenia np. podczas kłótni.

Zakłada partnerstwo w związku i równorzędność obojga partnerów. Najbardziej trwałe i satysfakcjonujące związki są budowane przez partnerów, którzy darzą się wzajemnym szacunkiem i wspólnie podejmują decyzję.

Taka postawa opiera się na szacunku do uczuć partnera i jego odmiennych potrzeb. Uleganie partnerowi, w kwestiach które nie są dla nas kluczowe, oznacza zwycięstwo i buduje relację. Nie jest objawem słabości, tylko przejawem zrozumienia uwarunkowań drugiej osoby.

Zasada ta znajduje odzwierciedlenie także podczas kwestii spornych, kiedy to jeden z partnerów zgłasza obiekcje co do zachowania drugiej osoby. Zamiast traktować taki komunikat jako atak, warto wczuć się w jego punkt widzenia i w razie potrzeby wziąć odpowiedzialność za własne zachowania.

Podczas kwestii spornych, w których partner nie potrafi odpuścić zajmowanego stanowiska, pomocne jest odkrycie, **jakie niespełnione potrzeby czy przekonania** się pod tym kryją. Dlaczego ta kwestia jest dla niego tak istotna? Postawa zrozumienia i otwartości końcowo pomaga wypracować kompromis.

# Rozwiązywanie problemów, które **dają się rozwiązać**

„Wybierając partnera na resztę życia [...], wybieramy nieuchronnie konkretny zestaw nierozwiązywalnych problemów, z którymi będziemy się borykać przez następne dziesięć, dwadzieścia czy pięćdziesiąt lat” (Wile, 1988 za Gottman i Silver, 2014).

Wg Gottmana są dwa rodzaje problemów – takie, które stosunkowo łatwo jest rozwiązać oraz takie, które cyklicznie nawracają. Prawie 70% z nich należą niestety do tej drugiej kategorii.

U podłoża nawracających problemów leżą głęboko zakorzenione potrzeby, przekonania i pragnienia osoby. To co widać na powierzchni to przysłowiowy wierzchołek góry lodowej.

- ❑ To, co może pomóc wyjść z utknięcia spowodowanego nierozwiązywalnym problemem, to poznanie ukrytych potrzeb, przekonań i marzeń, które powodują nieugiętość partnera.

Uwalniające jest założenie, że nie istnieje tak zwana prawda obiektywna. Każdy z partnerów ma swoją wizję, żadna z nich nie jest bardziej adekwatna, prawdziwa lub ważna. Kluczem do sukcesu jest akceptacja wzajemnej odmienności i wynikających z niej dyskomfortów.



# 5 kroków do uniknięcia eskalacji konfliktu



## Łagodna forma wypowiedzi

Postaraj się zacząć dyskusję stosując łagodną formę wypowiedzi - stosuj komunikat ja, skup się na faktach, unikaj oskarżenia partnera i zgadywania jego intencji. Od razu mów o swoich emocjach, nie czekaj aż urosną i przejmą nad Tobą kontrolę.



## Próby ratowania dyskusji

Nie dopuszczaj do sytuacji, kiedy emocje wezmą nad Tobą/Wami górę - możesz zaproponować chwilę przerwę, rozładować napięcie w formie obrócenia czegoś w żart, czy też zastosuj podobne temu techniki dostosowane do waszych potrzeb.



## Czas na uspokojenie

Dajcie sobie czas na uspokojenie - rozmowa pod wpływem silnych emocji nie prowadzi do niczego dobrego. Zwykle potrzeba ok. 20 minut na wyjście z trybu walcz/uciekaj.



## Wypracowanie kompromisu

Niech każdy z was określi obszar, w którym jest gotowy iść na ustępstwa oraz taki, w którym nie jest w stanie być elastycznym w danej kwestii.



## Akceptacja wad partnera

Zbudujcie w sobie gotowość na zaakceptowanie wad partnera - przypomnijcie sobie dlaczego z nim jesteście i pomyślcie o jego zaletach.

# Pokonanie paraliżującego konfliktu

Nawracające problemy mogą spowodować paraliż w związku, który będzie się objawiał następującymi sygnałami:



## Poczucie odrzucenia

Poczucie odrzucenia przez partnera.



## Rozmowy bez efektu

Prowadzenie rozmów, które nie przybliżają do rozwiązania konfliktu.



## Brak ustępstw

Żadna ze stron nie potrafi ustąpić.



## Pogłębianie ran

Rozmowy dotyczące problemu tylko pogłębiają poczucie bycia zranionym i podwyższają poziom frustracji.



## Brak zrozumienia

Żadna ze stron nie chce zrozumieć punktu widzenia tej drugiej.



## Oddalenie emocjonalne

Następuje oddalenie emocjonalne.



## Jak wyjść z paraliżu?

Aby wyjść z paraliżującego konfliktu należy poznać przyczynę, która go utrzymuje. W praktyce oznacza to poznanie głęboko zakorzenionych **potrzeb marzeń i przekonań** partnera, które powodują jego brak elastyczności w danej kwestii.



## Podstawą jest szczerza rozmowa

Zrozumienie uwarunkowań danego konfliktu pozwala zobaczyć go w innym świetle. W każdej sytuacji możliwe jest wypracowanie kompromisu.

Nie należy traktować konfliktu jako pola do sprawdzania tego, kto będzie miał większą siłę przebicia. Im bardziej fundamentalnych potrzeb dotyczy dana kwestia, tym trudniej jest osobie zmienić zdanie i odpuścić swoje stanowisko.



# Budowanie wspólnoty

Budowanie wspólnoty polega na stworzeniu unikatowego, małżeńskiego wewnętrznego świata – charakterystycznej dla danego związku mikro kultury. Opiera się na poczuciu wspólnoty „My”.



## Rytuály

Wspólnotę budują charakterystyczne dla danej rodziny rytuały, np. wspólne poranne picie kawy czy wieczorne gry planszowe.



## Wspólne historie

Są to wspólne historie, przeżyte razem przygody i opowiadane anegdoty rodzinne, także pochodzące z dzieciństwa i historii rodzin pochodzenia partnerów.



## Wspieranie marzeń

Ważne jest wspieranie nawzajem swoich marzeń i dążeń. Budowanie wspólnej historii, ale także akceptowanie obszarów, w których każdy z partnerów realizuje swoje indywidualne cele i marzenia.

---

## Źródła:

Gottman, J. M. i Schwartz Gottman, J. (2007). And Baby Makes Three: The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives. Harmony.

Gottman, J. M. i Silver, N. (2014). Siedem zasad udanego małżeństwa (W. Królak, tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Opracowała: Maja Bartosiewicz, MythicOwl