

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Miłosna odnowa. Program ćwiczeń dla par



Autorzy: Harville Hendrix Ph.D., Helen Hunt Ph.D.
Tłumaczenie: Małgorzata Wróblewska
ISBN: 978-83-246-3217-6
Tytuł oryginału: Getting the Love You Want Workbook: The New Couples
Format: 168×237, stron: 280

Miłość odnaleziona

- Nauczcie się tworzyć pełny i satysfakcjonujący związek
- Dowiedzcie się, jak ze sobą rozmawiać i rozumieć się wzajemnie
- Otwórzcie się na swoich partnerów i ich potrzeby

Zeszyt ćwiczeń praktycznych do podbijającego świat podręcznika **Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku**, z listy bestsellerów magazynu „New York Times"

Miłosna terapia

Kiedy się zakochujemy, wydaje nam się nagle, że znaleźliśmy długo poszukiwaną miłość naszego życia. Możemy w końcu odetchnąć z ulgą, bo zyskujemy tak ważne dla każdego człowieka poczucie bezpieczeństwa. Nieuchronnie jednak — często po ślubie lub podjęciu decyzji o zamieszkaniu razem — sprawy zaczynają się komplikować. Woal iluzji opada, a my z przerażeniem wpatrujemy się w osobę odmienną od tej, którą poznaliśmy. Okazuje się, że nasi ukochani mają cechy nie do zniesienia. Nawet ich zalety, które nas kiedyś ujmowały, teraz wydają się przerysowane i drażniące. Znacie skądś ten scenariusz?

Kolejnym etapem jest walka o władzę, która może trwać latami, dopóki nie zdecydujemy się na rozstanie lub niepewne zawieszenie broni albo też nie zaczniemy szukać pomocy na zewnątrz. A może zamiast miotać się i męczyć w związku, pora zadziałać aktywnie? Ta książka zawiera wyjątkowy program ćwiczeń, który pomógł tysiącom par uporać się z różnego typu kryzysami. To może być dla Was trudny i bolesny proces, jednak dzięki niemu nauczycie się tworzyć świadome partnerstwo. Stańcie się dla siebie namiętnymi przyjaciółmi, rozwijając miłość opartą na wiedzy, trosce, wzajemnym szacunku i podziwie.

- Dowiedzcie się, jak rozmawiać na temat tego, czego potrzebujecie, aby czuć się kochanymi.
- Nauczcie się okazywać sobie miłość i spełniać wzajemne potrzeby.
- Pozbądźcie się dziwacznych przekonań, wyniesionych z dzieciństwa.
- Ponownie odkryjcie uroki związku i zacznijcie czerpać z niego radość.
- Stwórzcie atmosferę bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia.

Zapoznajcie się koniecznie również z książką Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku, która dostarczy Wam dziesiątków bezcennych wskazówek na temat psychologii Waszego związku.

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

DR HARVILLE HENDRIX
DR HELEN HUNT

związek
sensus.pl



MIŁOŚĆ ODNALEZIONA

OTWÓRZCIE SIĘ NA SWOICH PARTNERÓW I ICH POTRZEBY
NAUCZCIE SIĘ TWORZYĆ PEŁNY I SATYSFAKCJONUJĄCY ZWIĄZEK
DOWIEDZCIE SIĘ, JAK ZE SOBĄ ROZMAWIAĆ I ROZUMIEĆ SIĘ WZAJEMNIE

MIŁOSNA ODNOWA

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA PAR

ZESZYT ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH DO PODBIJAJĄCEGO ŚWIAT PODRĘCZNIKA *Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku*, Z LISTY BESTSELLERÓW MAGAZYNU „NEW YORK TIMES"



Spis treści

Wstęp 7

- Czemu ma służyć zeszyt ćwiczeń 7
- Wstęp do procesu Imago 8
- Omówienie głównych elementów procesu 17
- Wskazówki dotyczące pracy z książką Miłosna odnowa. Program ćwiczeń dla par 18
- Procedura 19
- Sześciostopniowy zarys pojedynczej sesji 20
- Uwagi dotyczące instrukcji 20

Sesja I Wizja związku 23
Sesja II Nauka porozumiewania się, czyli Dialog Imago 39
Sesja III Imago, cz. 1. Powrót do czasów dzieciństwa 51
Sesja IV Imago, cz. 2. Urazy z dzieciństwa 71
Sesja V Imago, cz. 3. Poznawanie nieświadomego partnerstwa 85
Sesja VI Redukcja liczby wyjść ewakuacyjnych 105
Sesja VII Wtórne romansowanie, cz. 1. Troskliwe gesty 121
Sesja VIII Wtórne romansowanie, cz. 2. Niespodzianki i zabawa 135
Sesja IX Przekształcanie frustracji 157
Sesja X Radzenie sobie z gniewem 177
Sesja XI Wewnętrzna integracja 201
Sesja XII Wizualizacja miłości 223

Dodatek 237

- Spis ćwiczeń według arkuszy ćwiczeniowych 271
- Spis ćwiczeń według instrukcji 273
- O Terapii Związków Imago 275
- O autorach 277

SESJA X

Radzenie sobie z gniewem

POWTÓRKA Z KSIĄŻKI

Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku

Rozdział 11. pt. „Kreowanie świętej przestrzeni".

RAMY CZASOWE

Dwie godziny i trzydzieści minut lub dłużej. Jest to bardzo absorbująca sesja i może potrwać dłużej niż dwie godziny.

PRIORYTETY

- Stworzenie bezpiecznej i kreatywnej atmosfery, sprzyjającej wyrażaniu intensywnych uczuć.
- Bezpieczne i kontrolowane wtórne doświadczenie gniewu, przerażenia i żalu z dzieciństwa.
- Zastąpienie sprzeczek i kłótni odpowiednio skonstruowanymi technikami, pozwalającymi na to, by gniew przestał nam zagrażać i zaczął przyczyniać się do naszej żywotności oraz wspomagał jej istnienie.
- Odzyskiwanie radosnej żywotności za pomocą umiejętnego wyrażania złości i innych silnych emocji.
- Wzmocnienie zdolności odczuwania i wyrażania miłości.

TEORIA

Twierdzenie, że bylibyśmy dużo szczęśliwsi i zdrowsi, gdybyśmy mieli pełny kontakt z własnym gniewem, lękiem i bólem, stoi w sprzeczności z mocno zakorzenionymi w nas przekonaniami. Nasi rodzice oraz społeczeństwo wpajało nam, że powinniśmy wyzbyć się lub stłumić w sobie te silne emocje, a zwłaszcza złość. Uczono nas, że gniew jest zły, destrukcyjny i że jest oznaką egoizmu, dlatego nie powinniśmy go odczuwać. Inne silne emocje również

zostały zaszufladkowane jako niepożądane i nieakceptowane, dlatego nauczyliśmy się ich nie okazywać. W dzieciństwie nasze przejawy złości, a czasem nawet strachu i bólu, spotykały się z negatywnymi reakcjami otoczenia, takimi jak karanie, ignorowanie, krzyk lub zawstydzanie. Nasze doświadczenia związane z odczuwaniem na własnej skórze czyjegoś gniewu prawdopodobnie potwierdzały wszystko to, czego uczono nas o jego niszczącej sile.

Złość jest jak ogień. Jeśli potrafimy się z nim umiejętnie obchodzić i panować nad nim, zapewnia nam ciepło oraz światło i pomaga utrzymać nas przy życiu. Jeśli natomiast pozwolimy wymknąć mu się spod naszej kontroli, zniszczy nas lub spowoduje straty. Jeśli zdecydujemy się zadusić ogień, po pewnym czasie brak ciepła i światła spowoduje w nas odrętwienie. Depresja jest bezpośrednim efektem tłumienia złości. Kiedy dusimy w sobie gniew, blokujemy tym samym pozostałe siły witalne, blokujemy w ten sposób naszą umiejętność kochania. Odpowiedni i kontrolowany sposób wyrażania złości jest kluczem do odzyskania radosnej żywotności, którą byliśmy przepełnieni jako dzieci. Pozwalanie, aby gniew wypływał z nas, otwiera drogę wszystkim pozostałym emocjom, takim jak strach, ból, smutek, radość czy miłość.

Uczucia są naszą właściwą, niezbędną i naturalną reakcją na doświadczenia. Przechowujemy w sobie niezliczoną ilość emocji od czasów dzieciństwa. Kiedy nasze wepchnięte do wnętrza emocje są pobudzane aktualnymi okolicznościami, reagujemy z nieproporcjonalną intensywnością. Podobnie jak nasi teraźniejsi partnerzy łączeni są z opiekunami z dzieciństwa, by uleczyć nasze rany, tak aktualny bodziec często pobudza niewyrażone emocje z dzieciństwa w celu ich przetworzenia i uzdrowienia. Aby przekształcić napawający nas lękiem gniew i inne stłumione uczucia w uzdrawiające, życiodajne i pokrzepiające emocje, wystarczy nauczyć się właściwie je wyrażać. Tak jak w przypadku ognia, musimy stworzyć odpowiednie warunki, w których nasze silne emocje będą mogły się bezpiecznie spalać.

Stłumiony gniew można porównać do rwącej rzeki ograniczonej tamą. Jeśli zdecydujemy się całkowicie odciąć dopływ wody, ziemia będzie sucha i spieczona. Możemy też mieć pewność, że napór wody będzie coraz silniejszy i w końcu tama zostanie przerwana, a woda — nasza zablokowana i stłumiona siła witalna — wypłynie z niewiarygodną siłą i zniszczy wszystko, co spotka na swojej drodze. Ze względu na to, że skumulowaliśmy we wnętrzu tak wiele sił życiowych, musimy poznać właściwe i bezpieczne sposoby na ich uwalnianie. Kiedy już wyzwolimy z siebie odpowiednią ilość tłumionych emocji, naturalny przepływ teraźniejszych wydarzeń i cała gama uczuć, które im towarzyszą, będą mogły przepływać przez nas w sposób mniej intensywny.

Bezpieczne i odpowiednie otoczenie, które nazwiemy „zbiornikiem" na uczucia, zawiera w sobie właściwe wyrażanie emocji oraz właściwe ich odbieranie na podstawie ustalonych parametrów. Proces Imago dysponuje trzema sposobami na odpowiednie posługiwanie się i opanowanie silnych emocji. Podczas tej sesji zajmiemy się dwoma z nich. Trzeci, noszący nazwę Czas porozumienia, wprowadzony zostanie podczas ostatniej sesji. Sposoby te zasadniczo są formami Dialogu Imago, z uczestnictwem nadawcy i odbiorcy, z tą różnicą, że w danym dniu wypowiada się tylko jedna ze stron. Uzdrowienie następuje tylko wtedy, gdy uczucia w pełni docierają do odbiorcy, który nie okazuje emocji w związku z wyrażanymi przez drugą stronę uczuciami i nie reaguje na nie. Podstawowym elementem odróżniają-

cym Dialog Imago od sposobów na odpowiednie posługiwanie się emocjami jest fakt, że odbiorca (niekoniecznie) wysyła wiadomość zwrotną, kiedy nadawca zakończy wypowiedź.

Pierwszy ze sposobów nazywa się „Porozumienie". Jest to krótkie ćwiczenie wykonywane, kiedy jedna ze stron jest nieco sfrustrowana lub zła. W gruncie rzeczy jest to forma Dialogu Imago (jeden nadawca, jeden odbiorca, bez zmiany ról), po której opcjonalnie następuje przekształcenie Zarzutu w Prośbę o zmianę zachowania. Ćwiczenie trwa od trzech do dziesięciu minut i służy natychmiastowemu uwolnieniu się od negatywnych emocji, zanim zaczną się piętrzyć. Prośba o zmianę zachowania może, lecz nie musi nastąpić, zależy to od potrzeby strony wyrażającej, czyli nadawcy.

Ćwiczenie o nazwie „Zbiornik" jest wykorzystywane do bezpiecznego i konstruktywnego wyrażania silnych emocji i umożliwia nam połączenie teraźniejszej frustracji ze spiętrzonymi emocjami z dzieciństwa. Pozwala na pełne wyrażenie oraz odebranie *wszystkich* uczuć nadawcy związanych z obecnym zachowaniem lub wywołanych przez nie i trwa od trzydziestu do czterdziestu pięciu minut.

Należy zwrócić uwagę na to, że czas trwania jest przybliżony. Oba rodzaje ćwiczeń kończą się, kiedy nadawca przekaże komunikat w całości, a nie, kiedy minie określona ilość czasu. Podobnie jak Porozumienie, Zbiornik rozpoczyna się Dialogiem Imago i kończy Prośbą o zmianę zachowania, która w przypadku drugiej techniki *nie jest* już opcjonalna. Po intensywnej komunikacji, w której informowaliśmy partnera/partnerkę o tym, co nam się *nie* podoba, ważne jest poinformowanie drugiej strony o tym, co *chcemy*, aby zrobiła.

Środkowa część ćwiczenia o nazwie Zbiornik została skrupulatnie opracowana tak, aby umożliwić bezpieczny i kontrolowany „wybuch" intensywnych emocji; połączyć je z uczuciami i doświadczeniami z dzieciństwa oraz wyłonić słabsze uczucia kryjące się za złością. Przejście od początkowego wybuchu emocji (zwykle związanych ze złością) do implozji słabszych uczuć (smutek, uraza, łzy) następuje w sposób naturalny. Nasze rany są łagodne, ale nasze *reakcje* na zranienia, zwykle zawierające w sobie złość i wściekłość, są mocne. Jednym z najcenniejszych elementów techniki umożliwiającej bezpieczne uwalnianie gniewu jest fakt, że pozwala ona wejść w kontakt z głębokimi ranami i poczuć je, co jest niezbędnym warunkiem uzdrowienia.

Obie strony muszą czuć się bezpiecznie podczas tego procesu, zwłaszcza partner wyrażający uczucia potrzebuje takiego poczucia, aby przeciwstawić się głęboko zakorzenionym nakazom głoszącym, że *nie* należy wyrażać siebie w pełni, i aby wiedzieć, jak wyrażać silne emocje, nie raniąc siebie ani innych. Poczucie bezpieczeństwa strony odbierającej jest mniej oczywiste, ale nie mniej ważne; potrzebuje ona wiedzieć, że nie zostanie zaatakowana ani w żaden sposób zraniona — fizycznie, emocjonalnie czy psychicznie — tak aby mogła być w pełni obecna i z miłością wysłuchiwać nadawcy. W całym procesie opanowywania emocji *obie strony tworzą bezpieczny i odpowiedni zbiornik*, wewnątrz którego mogą wymieniać się emocjami. Pomoże Wam w tym stosowanie się do poniższych wytycznych:

- Partnerzy zawsze umawiają się na rozmowę, podczas której zostaną wyrażone silne emocje. Najlepiej, jeśli ma ona miejsce natychmiast po pojawieniu się uczucia, jednak konkretny moment ustalają obie strony.

- Obie strony pozostają w pełni obecne do zakończenia procesu.
- Żadna ze stron nie rani fizycznie ani siebie, ani partnera/partnerki.
- Żadna ze stron nie niszczy dóbr materialnych.

Umawianie się na rozmowę umożliwia odbiorcy wejście w stan przygotowania, tak aby móc spokojnie wysłuchać komunikatu.

Nadawca stwarza atmosferę bezpieczeństwa, respektując poniższe wskazówki:

- Jak najczęściej używa domyślnego zaimka „ja" oraz opisuje własne uczucia i doświadczenia.
- Opisuje ZACHOWANIA, które go denerwują.
- *Nie* posługuje się wyzwiskami adresowanymi do drugiej strony związku ani nie krytykuje jej cech charakteru lub punktu widzenia.

Używanie zaimka domyślnego „ja" oznacza branie odpowiedzialności za własne doświadczenia i nieobwinianie za to drugiej strony. Dzięki temu odbiorca może ze spokojem wysłuchać tego, co nadawca ma do powiedzenia. Na przykład łatwiejsze w odbiorze, bezpieczniejsze i bardziej konstruktywne jest stwierdzenie: „Kiedy tak mówisz, czuję się ignorowana" niż „Zawsze, kiedy mówisz takie rzeczy, sprawiasz, że czuję się okropnie". Ponadto odbiorca lepiej zrozumie komunikat i skupi się na jego treści, jeśli będziemy unikać ostrych słów skierowanych w jego stronę, obrzucania go wyzwiskami czy krytykowania jego charakteru lub opinii. Mówimy na przykład: „Jestem zła, ponieważ nie uprzedziłeś mnie o spóźnieniu", a nie: „Ależ z ciebie idiota. Zupełnie nie można na ciebie liczyć, nie wysiliłeś się nawet na to, żeby mnie uprzedzić o spóźnieniu".

Odbiorca ze swojej strony stwarza atmosferę bezpieczeństwa, mocno pozostając w stanie opanowania i pełnej kontroli:

- Wyobraża sobie partnera/partnerkę jako skrzywdzone dziecko.
- Pamięta o tym, że uczucia nadawcy mają korzenie w dzieciństwie i są związane z doznanymi ranami oraz że nie on jest pierwotnym źródłem rany, a co za tym idzie, celem.
- Słucha nadawcy z empatią, troską i współczuciem.
- Odbiera komunikat, a nie reaguje na niego.

W miarę jak techniki opanowywania złości zastępują różne formy nieporozumień, sprzeczek i stają się powszechnymi sposobami radzenia sobie z własną oraz występującą u partnera/partnerki frustracją, dostrzegamy, że złość drugiej strony związku oraz inne silne emocje nie ranią nas. Spostrzegamy także, że nasze własne intensywne uczucia nie krzywdzą ani nas, ani partnera/partnerki. Rozwijamy jasno ustalone granice, ucząc się, że wcale nie musimy być porywani przez stany emocjonalne drugiej strony. Odkrywamy, że

nasze reakcje na złość partnera/partnerki są dużo mniej negatywne, odczuwamy większą empatię i stopniowo coraz pełniej wyrażamy wszystkie swoje emocje.

Nie istnieje osoba, która nigdy nie odczuwa złości. Są ludzie, którzy tłumią gniew lub wypierają się go, jednak tkwi on w nas wszystkich. Boimy się, że w naszym wnętrzu kryje się obezwładniający mrok i brzydota. Kiedy jednak zbierzemy się na odwagę, by zmierzyć się z tym strachem i wyrazić własne uczucia, okazuje się, że w naszym wnętrzu znajduje się zablokowana energia życiowa. Jest nią miłość i światło, a uwolnienie z siebie tej siły jest celem związku.

ĆWICZENIE

Porozumienie

Sugerowany czas: dwadzieścia, trzydzieści minut.

Δ **Porozumienie jest w zasadzie formą Dialogu Imago, rozmową dotyczącą niezbyt silnej frustracji, która opcjonalnie kończy się przekształceniem Zarzutu w Prośbę o zmianę zachowania. Przeprowadźcie ćwiczenie dwukrotnie, tak aby każde z Was mogło być raz nadawcą i raz odbiorcą, zanim przejdziecie do kolejnego ćwiczenia.**

KROK 1.
Zdecydujcie, kto będzie nadawcą i wyrazi Zarzut, a kto będzie odbiorcą i go przyjmie.

KROK 2.
Nadawca wybiera jakiś mniejszej wagi zarzut, który będzie przedmiotem rozmowy, i prosi odbiorcę o ustalenie terminu, w którym będzie można przeprowadzić dialog.

Na przykład: „Jestem trochę zdenerwowany i chciałbym o tym porozmawiać, kiedy będzie to możliwe?".

- Powiedzcie partnerowi/partnerce, jak bardzo jesteście zdenerwowani. Od intensywności Waszych emocji jest uzależniony czas trwania rozmowy.

KROK 3.
Odbiorca zgadza się wysłuchać komunikatu tak szybko, jak to tylko możliwe, najlepiej natychmiast.

- Kieruje się informacją otrzymaną od nadawcy na temat intensywności emocji, które chce wyrazić, by odpowiednio zaplanować i wyznaczyć czas rozmowy mogącej trwać od około trzech do dziesięciu minut w przypadku lekkiej frustracji oraz od trzydziestu do czterdziestu pięciu w przypadku bardziej wzmożonych emocji. Pamiętajmy jednocześnie, że czas trwania ćwiczeń jest podany w przybliżeniu, rozmowa kończy się, kiedy nadawca w całości wyśle komunikat, a nie wówczas, kiedy upłynie określona ilość czasu.

KROK 4.
Odbiorca bierze kilka głębokich oddechów wchodzi w stan opanowania i kontroli.

- Wyobraża sobie partnera/partnerkę jako skrzywdzone dziecko.

- Pamięta o tym, że uczucia nadawcy mają korzenie w dzieciństwie i są związane z doznanymi ranami oraz że nie on jest pierwotnym źródłem rany, a co za tym idzie, celem.
- Słucha nadawcy z empatią.

KROK 5.
Odbiorca daje znak, że jest gotów do rozmowy.

KROK 6.
Zarówno nadawca, jak i odbiorca stwarzają właściwą atmosferę do opanowania emocji, które będą wyrażane. Zachowują się zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- Obie strony pozostają w pełni obecne do zakończenia procesu.
- Żadna ze stron nie rani fizycznie ani siebie, ani partnera/partnerki.
- Żadna ze stron nie niszczy dóbr materialnych.

KROK 7.
Nadawca formułuje zarzut w sposób zrozumiały i bezpośredni.

Na przykład: „Jestem zła, ponieważ w zeszłym tygodniu pracowałeś do późna przez wszystkie dni i nie mieliśmy okazji zjeść razem nawet jednej kolacji".

- Rozpocznijcie zdanie od zaimka domyślnego „ja", po którym następuje uczucie (pamiętajmy, że uczucie zwykle wyrażamy za pomocą jednego słowa — *zła*, *zraniona*, *ignorowany* itp.), po czym opiszcie frustrujące Was zachowanie.
- Stwórzcie bezpieczną atmosferę dla przekazania komunikatu, postępując zgodnie ze wskazówkami:
  1. Opiszcie denerwujące Was zachowanie.
  2. *Nie* obrzucajcie partnera/partnerki wyzwiskami ani nie krytykujcie jego/jej cech charakteru lub punktu widzenia.
- Powiedzcie: „Jestem zła, ponieważ w zeszłym tygodniu pracowałeś do późna przez wszystkie dni " zamiast: „Jesteś pracoholikiem! Jesteś pozbawiony uczuć. Nie kochasz mnie na tyle, aby zależało ci na zjedzeniu ze mną kolacji przynajmniej raz w tygodniu".

KROK 8.
Odbiorca odzwierciedla wiadomość otrzymaną od nadawcy i prosi o sprostowanie, jeśli ma wątpliwości, czy dobrze ją zrozumiał. Następnie zatwierdza punkt widzenia rozmówcy i wyraża empatię.

- Przyjęcie komunikatu nie oznacza, że odbiorca musi zgadzać się z nadawcą lub przyjmować na siebie winę. Oznacza to jedynie, że przyjął do wiadomości, iż rozmówca jest zły. Chodzi tylko o zaaprobowanie stanu emocjonalnego nadawcy.
- Pamiętajmy, że należy odebrać komunikat, ale nie reagować na niego.

KROK 9.
Nadawca, jeśli odczuwa taką potrzebę, formułuje Prośbę o zmianę zachowania.

Na przykład: „Chciałabym, żebyś bez względu na wszystko znalazł czas na spędzenie jednego wieczora razem i wspólne zjedzenie kolacji. Chciałabym, aby wieczór rozpoczął się najpóźniej o dziewiętnastej".

- Pamiętajmy, Prośba o zmianę zachowania powinna być zdaniem twierdzącym, bezpośrednim i zawierającym jak najwięcej konkretów.

KROK 10.
Odbiorca, jeśli to możliwe, informuje nadawcę o tym, że zastosuje się do prośby. W przeciwnym przypadku dopisuje prośbę do swojej listy i pyta nadawcę, czy ten zakończył swój komunikat.

KROK 11.
Jeśli nadawca zakończył komunikat, informuje o tym odbiorcę i dziękuje mu za wysłuchanie go.

- Jeżeli nadawca przekazał komunikat, ćwiczenie kończy się.
- Jeśli nadawca ma coś jeszcze do powiedzenia na temat wyrażonego zarzutu, dialog trwa, dopóki wszystkie informacje nie zostaną przekazane.

KROK 12.
Odbiorca wyraża wdzięczność nadawcy za podzielenie się swoimi uczuciami.

KROK 13.
Zarówno nadawca, jak i odbiorca dopisują ewentualne Prośby o zmianę zachowania do swoich list we właściwych miejscach.

KROK 14.
Zamieńcie się rolami i powtórzcie ćwiczenie, rozpoczynając od kroku 2. i kończąc na 13.

KROK 15.
Przeprowadźcie krótki Dialog Imago, w którym podzielicie się własnymi spostrzeżeniami na temat przed chwilą zakończonego ćwiczenia.

ĆWICZENIE

Zbiornik

Sugerowany czas: godzina i piętnaście minut.

Δ **Podczas pierwszych kilku razy, kiedy będziecie wykonywać to ćwiczenie (teraz i jako zadanie międzysesyjne), miejcie pod ręką zeszyty ćwiczeń i dokładnie stosujcie się do poszczególnych kroków.**

KROK 1.
Uwaga! Przeczytajcie w całości ćwiczenie, a także „Zasady dotyczące bezpieczeństwa i Wskazówki dla wszystkich metod opanowywania silnych emocji", znajdujące się na stronie 192, plan ćwiczenia na stronach 193 – 194 oraz wzór ćwiczenia na stronach 195 – 197, zanim rozpoczniecie ćwiczenie. Nie przechodźcie do kolejnego kroku, zanim nie wykonacie kroku pierwszego.

KROK 2.
Jeśli jakieś polecenia nie są zrozumiałe, spróbujcie przedyskutować to z partnerem/partnerką.

KROK 3.
Zdecydujcie, kto będzie nadawcą, a kto odbiorcą.

1. USTALENIE TERMINU ROZMOWY

(Cyfry odnoszą się do Planu ćwiczenia).

KROK 4.
Bardzo ważne! Nadawca powinien wybrać *umiarkowanie* mocny Zarzut, aby przećwiczyć cała technikę. (Zachowajcie poważniejsze zarzuty na czas, kiedy będziecie już bardziej obeznani z dynamiką ćwiczenia). Nadawca prosi odbiorcę o ustalenie terminu rozmowy.

Na przykład: „Jestem na ciebie dość zły i chciałbym ustalić termin, kiedy moglibyśmy o tym porozmawiać za pomocą ćwiczenia o nazwie Zbiornik. Kiedy będzie to możliwe?".

- Poinformujcie odbiorcę o tym, jak bardzo jesteście zdenerwowani, żeby mógł wziąć pod uwagę odpowiednią ilość czasu, jaka będzie potrzebna na przeprowadzenie ćwiczenia.

KROK 5.
Odbiorca godzi się na przyjęcie komunikatu w najbliższym czasie, najlepiej natychmiast.

- Jeżeli nadawca nie określił, jak bardzo jest zdenerwowany, odbiorca powinien o to zapytać, tak aby wiedzieć, ile czasu będzie potrzeba — dwadzieścia, trzydzieści minut w przypadku średnio intensywnego zarzutu i trzydzieści, czterdzieści minut w przypadku bardzo poważnego zarzutu. Oczywiście ramy czasowe przedstawione są w przybliżeniu, rozmowa kończy się, kiedy nadawca w całości wyśle komunikat, a nie wówczas, kiedy upłynie określona ilość czasu.

KROK 6.
Odbiorca bierze kilka głębokich oddechów, wchodzi w stan opanowania i kontroli.

- Wyobraża sobie partnera/partnerkę jako skrzywdzone dziecko.
- Pamięta o tym, że uczucia nadawcy mają korzenie w dzieciństwie i są związane z doznanymi ranami oraz że nie on jest pierwotnym źródłem rany, a co za tym idzie, celem.
- Słucha nadawcy z empatią, współczuciem i troską.

KROK 7.
Odbiorca daje znak, że jest gotów do rozmowy.

KROK 8.
Zarówno nadawca, jak i odbiorca stwarzają właściwą atmosferę do opanowania emocji, które będą wyrażane. Zachowują się zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- Obie strony pozostają w pełni obecne do zakończenia procesu.
- Żadna ze stron nie rani fizycznie ani siebie, ani partnera/partnerki.
- Żadna ze stron nie niszczy dóbr materialnych.

2. DIALOG IMAGO.

KROK 9.
Nadawca identyfikuje przyczynę frustracji i formułuje zarzut krótko i bezpośrednio.

Na przykład: „Jestem zły, ponieważ wczoraj wieczorem okazywałaś mi niecierpliwość i poganiałaś mnie, kiedy przygotowywaliśmy się na przyjęcie gości".

- Rozpocznijcie zdanie od zaimka domyślnego „ja", po którym następuje uczucie (pamiętajmy, że uczucie zwykle wyrażamy za pomocą jednego słowa — *zła*, *zraniona*, *ignorowany* itp.), po czym opiszcie frustrujące Was zachowanie.
- Początkowy komunikat niech będzie zwięzły i zrozumiały.
- Stwórzcie bezpieczną atmosferę dla przekazania komunikatu, postępując zgodnie ze wskazówkami:

  1. Opiszcie denerwujące Was ZACHOWANIA.
  2. *Nie* obrzucajcie partnera/partnerki wyzwiskami ani nie krytykujcie jego/jej cech charakteru lub punktu widzenia.

- Powiedzcie: „Jestem zły, ponieważ nie spodobał mi się sposób, w jaki mnie traktowałaś, kiedy przygotowywaliśmy się na przyjęcie gości" zamiast: „Ale z ciebie zrzęda! Jesteś apodyktyczna! Chcesz, żeby wszystko szło po twojej myśli".

KROK 10.
Odbiorca odzwierciedla wiadomość otrzymaną od nadawcy i prosi o sprostowanie, jeśli ma wątpliwości, czy dobrze ją zrozumiał. Następnie zatwierdza punkt widzenia rozmówcy i wyraża empatię.

- Przyjęcie komunikatu nie oznacza, że odbiorca musi zgadzać się z nadawcą lub przyjmować na siebie winę. Oznacza to jedynie, że przyjął do wiadomości, iż rozmówca jest zły. Chodzi tylko o zaaprobowanie stanu emocjonalnego nadawcy.

3. EKSPLOZJA EMOCJI.

KROK 11.
Nadawca, po tym jak wysłany przez niego komunikat został odebrany, w całości wyraża swoje uczucia i reakcje na niewłaściwe, jego zdaniem, zachowanie partnera/partnerki. Postępuje zgodnie ze Zobowiązaniami dotyczącymi bezpieczeństwa i Wskazówkami dla wszystkich metod opanowywania silnych emocji, znajdującymi się na stronie 192.

- Starajcie się używać zaimka domyślnego „ja" i skupiać się na własnych doświadczeniach i odczuciach.

Powiedzcie: „Przestaję czerpać przyjemność z przygotowań, kiedy każesz mi robić wiele rzeczy na raz i w dodatku szybko. Naprawdę bardzo mnie przygnębia sytuacja, w której robię coś, o co mnie poprosiłaś, a ty nie jesteś zadowolona z rezultatu i wciąż mnie poprawiasz. Wtedy mija mi ochota uczestniczenia w czymkolwiek i wolałbym, żeby goście wcale

nie przyszli" zamiast: „Przez ciebie odechciewa mi się przyjmowania gości, sprawiasz, że czuję się bezużyteczny, kiedy poprawiasz to, co ja wcześniej zrobiłem. Z twojej winy nie mam ochoty na towarzystwo".

KROK 12.

Odbiorca pozostaje w stanie opanowania podczas wysłuchiwania eksplozji emocji nadawcy.

- Uzdrawiamy partnera/partnerkę, pozwalając mu/jej, by wyrażał/wyrażała swoje uczucia.
- Eksplozja emocji może trwać kilka chwil, mniej więcej pięć, piętnaście minut lub więcej.
- Poniższa lista pomoże Wam przyjąć komunikat, ale nie reagować na niego:
  - Nie zadawajcie innych pytań niż te, które są zawarte w komunikacie.
  - Nie odpowiadajcie krytyką: „Ty też byłeś źle nastawiony".
  - Nie próbujcie analizować pobudek nadawcy: „Czujesz się tak dlatego, że twoja matka zmuszała cię do brania udziału w przygotowaniach do przyjęcia gości".
  - Nie osądzajcie nadawcy: „Zachowywałeś się jak dziecko i miałeś przesadne reakcje".
  - Nie obalajcie punktu widzenia nadawcy: „Nie powinieneś się tak złościć, zabawa była wspaniała, dom wyglądał przepięknie".
  - Nie należy zaprzeczać wrażeniu, jakie odniósł nadawca: „Nie byłam niecierpliwa, tylko sprawnie działająca".

KROK 13.

Nadawca kojarzy obecnie odczuwane emocje z doświadczeniami i uczuciami z dzieciństwa.

- Do skojarzenia może dojść w sposób naturalny, może to być część eksplozji uczuć.
- Kiedy siła eksplozji zacznie maleć, możecie uzupełnić poniższe zdanie, by lepiej połączyć teraźniejsze odczucia z urazami z dzieciństwa: „Nie lubię, kiedy… Czuję… i reaguję…, by ukryć obawę przed…".
- Odbiorca, kiedy siła eksplozji uczuć nadawcy zacznie maleć i nie udało mu się odnaleźć związku między obecnym stanem emocjonalnym a urazami z dzieciństwa, może pomóc mu, pytając: „Czy to wydarzenie przywołuje w tobie jakieś doświadczenie z dzieciństwa?".
  - Zadajcie to pytanie dopiero wtedy, kiedy siła eksplozji zacznie maleć. Nigdy nie przerywajcie początkowego wybuchu emocji partnera/partnerki.
  - Zacytujcie zdanie dokładnie tak, jak jest napisane, zróbcie to z troską i współczuciem.

- Nigdy nie wykorzystujcie go jako broni, by cokolwiek udowodnić drugiej stronie. Posłużcie się nim, aby pomóc nadawcy skojarzyć obecnie odczuwaną frustrację z doświadczeniami z dzieciństwa.
- Nie dzielcie się z partnerem/partnerką opinią na temat tego, co według Was się dzieje. Po prostu zadajcie pytanie.

KROK 14.
Nadawca upewnia się, że odbiorca dokładnie rozumie komunikat.

- Proście o odzwierciedlenie każdego istotnego Waszym zdaniem aspektu.
- Możecie też wyrazić wszystkie uczucia bez przerywania i dopiero potem poprosić odbiorcę o sparafrazowanie najważniejszych fragmentów wypowiedzi. Powtórzcie komunikat zdanie po zdaniu, pozwalając, by druga strona odzwierciedliła je, i upewnijcie się, że sens wiadomości został dostarczony. Zapytajcie odbiorcę, czy są jakieś fragmenty, których zapomnieliście powtórzyć, i posługując się odzwierciedleniem, wyjaśnijcie je.
- *To nie jest test*. Pomagajcie sobie nawzajem w wyrażaniu myśli, uczuć i kluczowych kwestii, tak aby komunikat został w pełni przekazany.
- Możecie też nie prosić o odzwierciedlenie.
- Może zdarzyć się, że nie będziecie odczuwać potrzeby powtarzania kluczowych kwestii, dopóki nie dotrzecie do kroku 15.

4. IMPLOZJA UCZUĆ.

KROK 15.
Nadawca może teraz doświadczyć naturalnego przejścia ze stanu silnych emocji do tych bardziej delikatnych, takich jak smutek czy ból. Poddajcie się całkowicie tym uczuciom i wyrażajcie je w pełni.

- Jeśli ogarnia Was płacz, płaczcie.
- Jeśli potrzebujecie wsparcia i otuchy, pozwólcie, aby druga strona Was pocieszyła.
- Możliwe też, zwłaszcza jeśli eksplozja nie jest zbyt intensywna, że nie dochodzi do implozji.

KROK 16.
Odbiorca, widząc słabnięcie emocji, zapewnia fizyczne i psychiczne wsparcie, jeśli nadawca go potrzebuje; pamiętajmy także o empatii, trosce i współczuciu.

5. Opcjonalna przerwa.

KROK 17.

Na tym etapie nadawca może mieć ochotę na chwilową przerwę, w towarzystwie partnera/partnerki lub w samotności. Jeśli decydujecie się na przerwę, ustalcie czas jej trwania — od pięciu do trzydziestu minut — potem powróćcie do zakończenia ćwiczenia. Odbiorca może zapytać nadawcę, czy ma ochotę na przerwę.

6. Sformułowanie prośby o zmianę zachowania.

KROK 18.

Nadawca przekształca Zarzut w Pragnienie, a następnie formułuje Prośbę o zmianę zachowania związaną z frustrującym zachowaniem partnera/partnerki.

- Odbiorca może pomóc nadawcy, pytając: „Jakie jest twoje, związane z tym, Pragnienie?". Po otrzymaniu odpowiedzi pyta: „Co konkretnie mógłbym/mogłabym zrobić, aby zaspokoić to pragnienie?".
- Po wyrażeniu negatywnych uczuć ważne jest wyjaśnienie i przedstawienie Pragnienia, które ma być spełnione, oraz konkretnych sposobów jego realizacji.

KROK 19.

Odbiorca zobowiązuje się zastosować do przynajmniej jednej prośby o zmianę zachowania lub proponuje wyjście alternatywne.

KROK 20.

Nadawca dziękuje odbiorcy za zobowiązanie się do spełnienia prośby. Jeśli druga strona zaproponowała alternatywne rozwiązanie, zaakceptujcie je i potraktujcie jako dobry początek prowadzący do zaspokojenia Waszego pragnienia.

KROK 21.

Odbiorca pyta nadawcę, czy wyraził już wszystko to, co zamierzał przekazać.

KROK 22.

Jeżeli nadawca czuje, że wyraził wszystko to, co chciał, informuje o tym odbiorcę i dziękuje mu za przyjęcie komunikatu.

- Jeśli odpowiedź jest twierdząca, ćwiczenie zostało zakończone.

- Jeśli nadawca ma coś jeszcze do powiedzenia w związku z pierwotnym zarzutem, powtarza odpowiednie części ćwiczenia, dopóki nie uzna, że komunikat został przekazany. Można w tym momencie posłużyć się prostszą techniką o nazwie Porozumienie — czyli Dialogiem Imago, po którym opcjonalnie następuje Prośba o zmianę zachowania.

KROK 23.
Odbiorca dziękuje nadawcy za pełne i otwarte wyrażenie uczuć.

7. Energetyzująca zabawa.

KROK 24.
Nadawca inicjuje jedną z energetyzujących zabaw.

Może to być jazda na rowerze, zbliżenie intymne, taniec, wspólny prysznic.

KROK 25.
Odbiorca aktywnie bierze udział w zabawie.

KROK 26.
Zarówno nadawca, jak i odbiorca dodają wszystkie Prośby o zmianę zachowania do swoich list w odpowiednich miejscach.

- Jeśli nie uda Wam się osiągnąć kompromisu w kwestii Próśb o zmianę zachowania, odbiorca mimo wszystko dodaje prośby do swojej listy Próśb o zmianę zachowania z listy partnera/partnerki znajdującej się w załączniku na stronach 261 – 264.

KROK 27.
Posługując się Dialogiem Imago, porozmawiajcie o przeprowadzonym ćwiczeniu i własnych odczuciach z nim związanych.

KROK 28.
Następnego dnia zamieńcie się rolami i wykonajcie ćwiczenie, poczynając od kroku 4., a kończąc na 27.

ZASADY DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA I WSKAZÓWKI DLA WSZYSTKICH METOD OPANOWYWANIA SILNYCH EMOCJI

Stwórzcie bezpieczne i odpowiednie warunki do wyrażenia silnych emocji, stosując się do poniższych porozumień i wskazówek. Jeśli macie *jakiekolwiek* obawy związane z wykonaniem tego ćwiczenia lub jeśli w przeszłości zdarzały się Wam agresywne reakcje, zwłaszcza przemoc fizyczna, zgłoście się najpierw do swojego psychoterapeuty, jeśli takiego macie.

Zasady dotyczące bezpieczeństwa:

- Każde wyrażenie negatywnych emocji ma miejsce po uprzednim umówieniu się na rozmowę, która zostaje przeprowadzona, gdy tylko to możliwe, najlepiej natychmiast.
- Obie strony pozostają w pełni obecne do zakończenia procesu.
- Żadna ze stron nie rani fizycznie ani siebie, ani partnera/partnerki.
- Żadna ze stron nie niszczy dóbr materialnych.

Wskazówki dla Nadawcy/strony wyrażającej:

- Opisuje ZACHOWANIA, które go denerwują.
- *Nie* posługuje się wyzwiskami adresowanymi do drugiej strony związku ani nie krytykuje jej cech charakteru lub punktu widzenia.
- Jak najczęściej używa domyślnego zaimka „ja" oraz opisuje własne uczucia i doświadczenia.

Wskazówki dla Odbiorcy/strony przyjmującej:

- Słucha nadawcy z empatią.
- Wyobraża sobie partnera/partnerkę jako zranione dziecko.
- Pamięta o tym, że uczucia drugiej strony mają swoje korzenie w dzieciństwie. Zachowanie odbiorcy mogło podrażnić rany z dzieciństwa nadawcy, lecz nie jest on ani ich pierwotnym powodem, ani tym bardziej celem ataku.
- Pamięta o tym, że należy PRZYJĄĆ komunikat, ale nie reagować na niego.

PLAN ĆWICZENIA O NAZWIE ZBIORNIK

1. Ustalenie terminu rozmowy.

Odbiorca wchodzi w stan opanowania.

2. Dialog Imago.

Nadawca wyraża Zarzut.

Odbiorca odzwierciedla, zatwierdza i wyraża empatię.

3. Eksplozja emocji.

Nadawca wyraża swoje silne emocje, posługując się zdaniami rozpoczynającymi się od domyślnego zaimka „ja".

Odbiorca słucha z empatią.

Podczas eksplozji i implozji:

Dochodzi do skojarzenia obecnej frustracji z doświadczeniami z dzieciństwa.

Nadawca łączy teraźniejsze uczucia z emocjami z dzieciństwa.

Odbiorca, jeśli zachodzi taka potrzeba, pyta: „Czy to wydarzenie przywołuje w tobie jakieś doświadczenie z dzieciństwa?", by pomóc nadawcy odnaleźć związek.

Następuje powtórzenie najważniejszych fragmentów wypowiedzi.

Nadawca prosi odbiorcę o odzwierciedlanie najistotniejszych kwestii.

Nadawca powtarza najważniejsze fragmenty wypowiedzi, pozwalając, by odbiorca je odzwierciedlał, prosi go też o ewentualne przytoczenie pominiętych fragmentów.

4. Implozja uczuć.

Nadawca poddaje się napływowi bardziej delikatnych uczuć.

Odbiorca zapewnia wsparcie.

5. Opcjonalna przerwa.

Nadawca może o nią poprosić lub nie. Odbiorca może zapytać, czy nadawca potrzebuje chwili przerwy.

6. Sformułowanie prośby o zmianę zachowania.

Nadawca przekształca Zarzut w Pragnienie i formułuje Prośbę o zmianę zachowania.

Odbiorca, jeśli zachodzi taka potrzeba, pyta: „Jakie jest twoje, związane z tym, Pragnienie?" oraz „Co konkretnie mógłbym/mogłabym zrobić, aby zaspokoić to pragnienie?".

Odbiorca zobowiązuje się do spełnienia prośby lub proponuje rozwiązanie alternatywne.

Odbiorca upewnia się, czy nadawca zakończył komunikat.

Obie strony dziękują sobie za wspólny udział w rozmowie.

7. Energetyzująca zabawa.

Nadawca inicjuje zabawę.

Odbiorca bierze w niej aktywny udział.

ZBIORNIK

Wzór

Grzegorz: *Sabina, jestem naprawdę zdenerwowany i chciałbym to wyjaśnić najszybciej, jak to możliwe. Kiedy możemy o tym porozmawiać?*

Sabina: *Możemy to zrobić teraz, daj mi tylko minutę na przygotowanie* (Sabina wchodzi w stan opanowania). *W porządku, jestem gotowa.*

Grzegorz: *Jestem wściekły za to, co dzisiaj wieczorem powiedziałaś Bogdanowi i Monice w związku z posiadaniem dzieci.*

Sabina: *Jesteś na mnie bardzo zły za moją rozmowę z naszymi znajomymi o posiadaniu dzieci, czy tak?*

Grzegorz: *Mniej więcej. Szczególnie mam na myśli fragment twojej wypowiedzi, w której zabrałaś głos za mnie i powiedziałaś, że rozpatruję możliwość zostania rodzicem.*

Sabina: *Jesteś zdenerwowany dlatego, że o tym z nimi rozmawiałam, a zwłaszcza dlatego, że wypowiadałam się w twoim imieniu, zgadza się?*

Grzegorz: *Tak, dałaś im fałszywy obraz mojego stanowiska w tej sprawie.*

Sabina: *Nie przekazałam im dokładnie twojego punktu widzenia, tak?*

Grzegorz: *Właśnie tak.*

Sabina: *W porządku, rozumiem, dlaczego wyprowadziło cię to z równowagi. Wyobrażam sobie, że ciężko ci było nosić w sobie tę złość aż do teraz. Dziękuję, że się tym ze mną podzieliłeś.*

Grzegorz: *Nie ma za co. Czułem zażenowanie, słuchając, jak rozmawiasz o posiadaniu dzieci, podczas gdy ta kwestia nie została jeszcze przez nas do końca wyjaśniona. Nie chcę, żebyśmy poruszali ten temat przy innych ludziach, dopóki sami się z nim nie uporamy albo dopóki ja nie będę się czuł bardziej swobodnie, rozmawiając o tym aspekcie naszego życia. Chcę, żebyś się powstrzymywała od rozmawiania na ten temat z innymi, bo dla mnie jest to jak publiczne pranie własnych brudów. Najbardziej denerwuje mnie to, że przecież, przynajmniej tak mi się wydawało, rozumieliśmy własne stanowiska w tej sprawie. Ja nie jestem jeszcze na to gotowy. Mówiąc im, że rozważam taką możliwość, sugerujesz, że podjąłem już decyzję lub raczej że ty podjęłaś tę decyzję za mnie. Zupełnie tak, jakbyś mnie nie słuchała. Poczułem się tak, jakbym nie miał w tej kwestii nic do powiedzenia. Co byś zrobiła, gdybym stwierdził, że w ogóle nie chcę mieć dzieci? Kiedyś powiedziałaś, że zaakceptowałabyś taką decyzję, ale dzisiaj wieczorem wcale na to nie wyglądało. Miałem wrażenie, że decyzja już zapadła i że ja nie mam na nią wpływu. Nie przypisuj mi słów, których nie wypowiedziałem! Nie znoszę tego! Pozwól, że sam będę wypowiadał swoje zdanie w tej i w innych kwestiach. Jesteśmy parą, kocham cię i jestem z tobą, ale mam własny umysł i własne usta do wypowiadania się. Strasznie mnie to* złości*! Grrr! Tak więc najbardziej zdenerwowało mnie to, że wypowiadałaś się w moim imieniu. Czy mogłabyś odzwierciedlić ostatnie zdanie, żebym miał pewność, że dobrze je zrozumiałaś?*

Sabina: *Bardzo nie lubisz, kiedy mówię w twoim imieniu i odpowiadam na pytania, na które tylko ty możesz odpowiedzieć, bo sam najlepiej znasz swoje opinie, czy tak?*

Grzegorz: *Tak. Czy mogłabyś odzwierciedlić fragment mówiący o tym, dlaczego tego nie lubię?*

Sabina: *Chwileczkę, niech pomyślę. Już wiem, nie lubisz tego, bo twoim zdaniem jest to zbyt osobista sprawa, żeby można było ją poruszać na forum publicznym, poza tym sami jeszcze nie rozwiązaliśmy do końca tej kwestii i dlaczego jeszcze?*

Grzegorz: *Tak, z obu tych powodów, ale też głównie dlatego, że zdawałaś się ignorować moje zdanie, a przecież wiele razy ci powtarzałem, że nie jestem jeszcze gotów.*

Sabina: *Kiedy powiedziałam im, że rozważasz taką możliwość, poczułeś się tak, jakbym nie słuchała tego, co mówisz, kiedy informujesz mnie, iż nie jesteś jeszcze gotowy na dzieci. Czy dobrze cię zrozumiałam?*

Grzegorz: *Tak, nie lubię tego również dlatego, iż prawdopodobnie obawiam się tego, co stanie się, jeśli się okaże, że wcale nie chcę mieć dzieci. Chyba boję się, że ode mnie odejdziesz, że chęć posiadania dzieci będzie silniejsza od chęci bycia ze mną.* (Grzegorz przeszedł od gniewu do głębokiego lęku, zaczyna płakać. Sabina tuli go. Kiedy partner się uspokaja, zadaje mu pytanie).

Sabina: *Czy to wydarzenie przywołuje w tobie jakieś doświadczenie z dzieciństwa?*

Grzegorz: *Sam nie wiem… wydaje mi się, że matka kocha mnie bardziej niż ojciec. Kiedy przyszedłem na świat, ona przestała zwracać uwagę na ojca i skupiła się całkowicie na mnie. Zawsze stawała w mojej obronie i przeciwstawiała mu się za każdym razem, kiedy zwracał mi na coś uwagę. Był dosłownie porzucony przez nią. Prawdopodobnie boję się, że jeśli będziemy mieć dzieci, będziesz je kochała bardziej ode mnie i skończę tak, jak mój ojciec, jak wyrzutek we własnej rodzinie, ten zły. Mój Boże!* (Grzegorz zaczyna mocniej płakać).

Sabina: *Czy chcesz zrobić krótką przerwę?*

Grzegorz: *Chyba tak. Zróbmy pięciominutową pauzę. Wyjdę na zewnątrz, żeby zebrać myśli.*

Sabina: *W porządku.*

Grzegorz (pięć minut później): *Na czym skończyliśmy?*

Sabina: *Jakie jest twoje Pragnienie, związane z posiadaniem dzieci lub z moimi wypowiedziami na ten temat?*

Grzegorz: *Dzięki, mmm, chcę… chcę czuć, że mogę mieć własne zdanie w tej kwestii i wiedzieć, że wesprzesz każdą moją decyzję. Chcę też być pewien, że jeśli zdecyduję się na posiadanie dzieci, będzie to podyktowane moją szczerą chęcią, a nie strachem przed tym, co może się stać, jeśli nie będę chciał ich mieć. Powtórzę to. Chciałbym być przez ciebie wspierany i kochany, bez względu na to, jaką podejmę decyzję. Chcę, żebyś pozwoliła mi zadecydować.*

Sabina: *W porządku. Podaj mi trzy prośby o zmianę zachowania związane z tym, o czym rozmawiamy.*

Grzegorz: *Chcę, żebyś pozwalała mi się wypowiadać wśród znajomych na temat wszystkiego, co ma związek z posiadaniem dzieci. Chciałbym, żebyś mówiła: „O to musisz zapytać Grzegorza". Chciałbym usłyszeć, że mnie nie opuścisz, jeśli zdecyduję się nie mieć dzieci. Chcę, żebyś przypominała mi za każdym razem, kiedy będziemy poruszać temat dzieci, że nie masz zamiaru porzucić mnie dla dzieci, jeśli będziemy je mieć. Jeśli ktokolwiek zapyta cię o nasze plany związane z dziećmi, chcę, żebyś odpowiadała, że dyskutujemy na ten temat i że kiedy się zdecydujemy, poinformujemy o tym znajomych. Chcę mieć na podjęcie decyzji nieokreśloną ilość czasu.*

Sabina: *Zobaczmy. Mogę zapewnić cię, że nie odejdę od ciebie, jeśli zdecydujesz, że nie chcesz mieć dzieci. Mogę też zapewnić cię, że nie porzucę cię dla nich, jeśli będziemy je mieć. Przyrzekam też, że będę mówić w tej sprawie tylko za siebie i nie wypowiadać się za ciebie. Niestety nie mogę zgodzić się na nieokreśloną ilość czasu, jaka potrzebna ci jest do podjęcia decyzji.*

Grzegorz: *W porządku, dziękuję. Teraz będę miał pewność, że mogę sam decydować za siebie.*

Sabina: *Czy to już wszystko?*

Grzegorz: *Tak, co powiesz na wspólny prysznic?*

Sabina: *Świetny pomysł.*

KROK 29.
Przeczytajcie teraz „Wskazówki do zapamiętania".

KROK 30.
Odpowiedzcie wspólnie na „Pytania kontrolne", wpisując je w przeznaczone do tego miejsca.

KROK 31.
Przeczytajcie wspólnie „Zadania międzysesyjne".

KROK 32.
Jeśli nie ustaliliście na początku dat regularnych sesji, umówcie się teraz na kolejną (Uwaga: sesja XI trwa około dwóch godzin i piętnastu minut).

WSKAZÓWKI DO ZAPAMIĘTANIA

- Właściwe wyrażanie gniewu jest kluczem do odzyskania naszej radosnej żywotności.
- Obie strony angażują się w stworzenie atmosfery bezpieczeństwa dla przeprowadzenia procesu opanowywania silnych emocji.
- Kluczową umiejętnością strony wyrażającej, czyli nadawcy, w procesie opanowywania silnych emocji jest przyznanie się do ich odczuwania i wyrażanie ich za pomocą stwierdzeń rozpoczynających się od zaimka domyślnego „ja" oraz powstrzymywanie się od krytykowania i obwiniania drugiej strony.
- Kluczową umiejętnością strony przyjmującej, czyli odbiorcy, jest przyjęcie komunikatu, ale nie reagowanie na niego.
- Połączenie właściwego opanowania silnych emocji (wyrażania i odbierania) z obdarzaniem zmianami zachowania w celu spełniania podstawowych potrzeb ma moc uzdrawiania naszych najgłębszych ran.

PYTANIA KONTROLNE

Dlaczego tak trudno jest nam wyrażać gniew i inne silne emocje?

Jaka jest korzyść zastępowania konfliktów, sprzeczek i kłótni opanowywaniem silnych emocji za pomocą odpowiednio skonstruowanego dialogu?

Dlaczego bezpieczeństwo jest tak ważne podczas wyrażania gniewu?

Dlaczego tak ważne jest przyznanie się do odczuwania silnych emocji oraz wyrażanie ich za pomocą stwierdzeń rozpoczynających się od zaimka domyślnego „ja"?

Dlaczego tak istotne jest przyjmowanie emocji partnera, ale nie reagowanie na nie?

ZADANIA MIĘDZYSESYJNE

1. **Ta sesja jest bardzo obszerna. Jeśli nie zdążyliście wykonać wszystkich ćwiczeń, dokończcie je, kiedy tylko znajdziecie na to czas.**
2. **Posługujcie się techniką o nazwie Porozumienie przy codziennych drobnych nieporozumieniach.**
3. **Przeczytajcie ponownie całą sesję, zanim przejdziecie do kolejnej, również wzór ćwiczenia o nazwie Zbiornik znajdujący się w Załączniku na stronach 265 – 269.**
4. **Wykonajcie ćwiczenie o nazwie Zbiornik przynajmniej dwukrotnie w tym tygodniu (tylko jedno ćwiczenie na dzień), wykorzystując średnio intensywny zarzut. Zamieńcie się rolami, tak aby każde z Was było raz nadawcą i raz odbiorcą. Po każdym ćwiczeniu przeprowadźcie krótki Dialog Imago, aby podzielić się spostrzeżeniami i uczuciami związanymi z wykonanym ćwiczeniem.**
   - Rozpoczynajcie od kroku 4. i kończcie na 26. Pamiętajcie, że macie do czynienia z intensywnymi emocjami, ćwiczcie umiejętności z uwagą i ostrożnością, dopóki ich nie przyswoicie.
   - Po regularnym przeprowadzaniu tego ćwiczenia przez trzy tygodnie opanowywanie silnych emocji będzie Wam przychodzić z łatwością. Możecie zacząć już teraz. Nie czekajcie, aż coś się wydarzy, by dopiero wtedy przeglądać zeszyt ćwiczeń w poszukiwaniu rozwiązania.
   - Nadawca powinien skupiać się na wzięciu odpowiedzialności za własny komunikat poprzez formułowanie zdań zaczynających się od domyślnego zaimka „ja". Odbiorca powinien koncentrować się na słuchaniu z empatią, troską i współczuciem, a także na wyobrażaniu sobie nadawcy jako skrzywdzonego dziecka.
5. **Przeprowadźcie w tym tygodniu Dialog Imago dotyczący wtórnego romansowania. Podzielcie się ze sobą odczuciami na temat Troskliwych gestów, Niespodzianek i Zabaw oraz na wpływie, jaki mają one na Wasz związek.**
6. **Przeczytajcie ponownie rozdział 2. pt. „Urazy z dzieciństwa" oraz podrozdziały rozdziału 9. pt. „Ukryte źródła wiedzy" oraz „Zrozumienie wewnętrznego świata partnera/partnerki" z książki *Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku*,** zanim **rozpoczniecie sesję XI.**

7. Kontynuujcie:

- Dodawanie każdego nowego pomysłu do swoich list i informowanie o tym partnera/partnerki, z wyjątkiem listy niespodzianek.
- Obdarzanie drugiej strony przynajmniej jednym zmienionym zachowaniem, które uznaliście za łatwe. Zanotujcie datę otrzymania daru obok prośby na swojej liście w załączniku.
- Oddawanie się radosnym wspólnym zabawom każdego dnia.
- Robienie niespodzianek i cieszenie się reakcją odbiorcy. Pamiętajcie o zapisaniu daty otrzymania i zrobienia niespodzianki.
- Codzienne obdarzanie się Troskliwymi gestami.
- Przeprowadzanie Dialogów Imago na temat już zamkniętych oraz zamykanych wyjść ewakuacyjnych. Przed przejściem do sesji XI wybierzcie przynajmniej jedno nowe wyjście ewakuacyjne, które wyeliminujecie/zredukujecie.
- Zamykanie/przymykanie wyjść ewakuacyjnych, co do których zostały już podjęte decyzje.
- Wypisywanie w danym dniu trzech miłych zachowań partnera/partnerki (oprócz Próśb o zmianę zachowania, Troskliwych gestów, Niespodzianek i Zabaw) oraz dzielenie się tą wiedzą z drugą stroną związku pod koniec dnia. Posługujcie się załącznikami na stronach 238 – 240 i nie zapominajcie o wpisywaniu dat w kolumnie numer 1.
- Wyobrażanie sobie partnera/partnerki jako zranionego dziecka, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych lub kiedy jego/jej zachowanie powoduje w Was frustrację.
- Posługiwanie się Dialogiem Imago w codziennych rozmowach.
- Przynajmniej jednokrotne przeczytanie Wspólnej Wizji Związku przed przejściem do kolejnej sesji.

8. Pamiętajcie o:

- Obdarzaniu partnera/partnerki darami Troskliwych gestów, Niespodzianek oraz Zmian zachowania, nie bacząc na własne uczucia względem niego/niej oraz na to, ile sami otrzymaliście darów.
- Wyrażaniu podziękowania za każdy dar — za Zmianę zachowania, Niespodziankę, Troskliwy gest i inne.
- Oddawaniu się radosnym wspólnym zabawom każdego dnia.
- Niezatrzymywaniu się, nawet jeśli opór nie zmaleje; zaryzykujcie robieniem czegoś nowego i być może przez to nieprzyjemnego, by stworzyć świadome partnerstwo. Im trudniejsze wydaje się zadanie, tym większy ma w sobie potencjał rozwoju.

Miłosna terapia

Kiedy się zakochujemy, wydaje nam się nagle, że znaleźliśmy długo poszukiwaną miłość naszego życia. Możemy w końcu odetchnąć z ulgą, bo zyskujemy tak ważne dla każdego człowieka poczucie bezpieczeństwa. Nieuchronnie jednak — często po ślubie lub podjęciu decyzji o zamieszkaniu razem — sprawy zaczynają się komplikować. Woal iluzji opada, a my z przerażeniem wpatrujemy się w osobę odmienną od tej, którą poznaliśmy. Okazuje się, że nasi ukochani mają cechy nie do zniesienia. Nawet ich zalety, które nas kiedyś ujmowały, teraz wydają się przerysowane i drażniące. Znacie skądś ten scenariusz?

Kolejnym etapem jest walka o władzę, która może trwać latami, dopóki nie zdecydujemy się na rozstanie lub niepewne zawieszenie broni albo też nie zaczniemy szukać pomocy na zewnątrz. A może zamiast miotać się i męczyć w związku, pora zadziałać aktywnie? Ta książka zawiera wyjątkowy program ćwiczeń, który pomógł tysiącom par uporać się z różnego typu kryzysami. To może być dla Was trudny i bolesny proces, jednak dzięki niemu nauczycie się tworzyć świadome partnerstwo. Stańcie się dla siebie namiętnymi przyjaciółmi, rozwijając miłość opartą na wiedzy, trosce, wzajemnym szacunku i podziwie.

- Dowiedzcie się, jak rozmawiać na temat tego, czego potrzebujecie, aby czuć się kochanymi.
- Nauczcie się okazywać sobie miłość i spełniać wzajemne potrzeby.
- Pozbądźcie się dziwacznych przekonań, wyniesionych z dzieciństwa.
- Ponownie odkryjcie uroki związku i zacznijcie czerpać z niego radość.
- Stwórzcie atmosferę bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia.

Zapoznajcie się koniecznie również z książką *Miłosna odnowa. Wielka miłość w dojrzałym związku*, która dostarczy Wam dziesiątków bezcennych wskazówek na temat psychologii Waszego związku.

dr Harville Hendrix wraz z żoną dr Hellen LaKelly Hunt stworzyli terapię związków Imago, rozpowszechnianą w ponad dwudziestu krajach przez przeszło dwa tysiące terapeutów. Dr Hendrix jest także doradcą duszpasterskim i ma ponadtrzydziestoletnie doświadczenie jako nauczyciel oraz terapeuta. Prowadzi prywatną praktykę psychoterapeutyczną, organizuje warsztaty, kształci terapeutów rodzinnych oraz prowadzi wykłady.

dr Helen LaKelly Hunt ukończyła studia psychologiczne oraz teologiczne i jest działaczką na rzecz kobiet, a ponadto na co dzień współpracuje z mężem. Za swoją pracę na rzecz kobiet została przyjęta do Women's Hall of Fame.

Osobowość Odnowa
Nr katalogowy: 6229
Księgarnia internetowa: http://sensus.pl
Zamówienia telefoniczne: 0 801 339900, 0 601 339900

sensus
Sprawdź najnowsze promocje: http://sensus.pl/promocje
Książki najchętniej czytane: http://sensus.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach: http://sensus.pl/nowosci

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
http://sensus.pl

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-3217-6

9 788324 632176