The way partners communicate hurts and disappointments as well as how the message is received one from another plays the key role in building their relationship.

Read the article in Polish…. It will be translated into English soon.

Pomimo, że pary różnie nazywają problemy jakie je sprowadzają do mojego gabinetu, najczęściej to na co narzekają to tylko zewnętrzne oznaki ich trudności. Głębsze przyjrzenie się codziennemu funkcjonowaniu związku zawsze ujawnia problem w komunikacji.

Sposoby wyrażania swojej krzywdy oraz to jak partnerzy „odczytują" to co stara się przekazać druga osoba, ma decydujące znaczenie w budowaniu udanej relacji.

Ula i Rafał zagubili się w ich próbach porozumiewania się, ponieważ nie umieli wyrażać tego, co ich boli. Na naszym pierwszym spotkaniu Ula opisała Rafała jako troskliwego i czułego męża. Lubiła kiedy zwracał uwagę na jej potrzeby i czuła się ważna kiedy okazywał jej zainteresowanie za pomocą codziennych drobnych gestów. Było jej miło, kiedy każdego dnia przed wyjściem do pracy Rafał parzył kawę nie tylko dla siebie, ale i dla niej. Zdziwieniem było, kiedy któregoś ranka nie zastała kawy na stole i choć miała zamiar porozmawiać o tym z Rafałem, straciła ochotę, kiedy chłodne spojrzenie męża przywitało ją po powrocie z pracy. Mijały dni i choć Ula podejmowała próby rozmowy, Rafał odsuwał się coraz bardziej. Ula czuła się odrzucona i ukarana, choć nie wiedziała za co. Kiedy po tygodniowej ciszy Rafał podjął próbę zbliżenia, Ula odpowiedziała zdziwieniem i brakiem zainteresowania, co wywołało u niego złość i przedłużyło milczenie o następnych kilka dni. Ula czuła się odepchnięta i zraniona faktem, że Rafał zapragnął jej ciała, ale okazał brak zainteresowania tym, co ona czuła.

Komunikacja ma ważny wpływ w budowaniu bliskości w związku. Kiedy jest zaburzona albo występuje jej brak, dystans wkrada się w życie intymne dwojga, a ich sypialnia staje się samotnym pełnym chłodu miejscem.

Jednym z zadań naszych spotkań było pomóc Uli i Rafałowi rozpoznać, w którym momencie przerwali porozumienie oraz „odszyfrować" to, co usiłowali sobie „powiedzieć" poprzez swoje zachowania.

Rafał miał świadomość, że komunikował się z Ulą za pomocą milczenia i z łatwością wyjaśnił, że wybierał ciszę, ponieważ już dawno stracił wiarę w to, że Ula go wysłucha. Spodziewał się raczej kłótni niż rozmowy. Był przekonany, że wybierając milczenie zapobiegał pogorszeniu sytuacji. Rafał nie czuł się wystarczająco bezpiecznie w rozmowach z Ulą, aby wyrazić wprost to, co go bolało. Początek takiego bezpieczeństwa dały mu nasze spotkania.

Kiedy skupiliśmy uwagę na tym, aby Rafał poczuł się bezpiecznie i wspólnie przeanalizowaliśmy sytuację „porannej kawy", Rafał odważył się wyjaśnić, że poprzedniego dnia, kiedy wrócił później z pracy, Ula „przywitała" go zarzutem, że „nie obchodzi go dom, bo nawet nie zadzwonił, aby dać jej znać, że wróci później". Choć poczuł się skrytykowany, bał się powiedzieć o tym żonie. Ulę to zabolało, musiała przerwać Rafałowi wpół zdania. Była zbyt zraniona, aby skoncentrować się na odczuciach Rafała. Chciała usprawiedliwić siebie. Kiedy rozmowa pary przekształciła się w wyliczanie wzajemnych pretensji i usprawiedliwianie swojego postępowania, okazało się jasne, że zarówno Rafał jak i Ula nie czuli się w swoim związku wystarczająco bezpiecznie, aby wysłuchać partnera. Przyjmowali postawy obronne spodziewając się raczej ataku niż próby zrozumienia przez partnera.

Rafał i Ula potrzebowali pomocy, kogoś kto ich zatrzyma na chwili obecnej i pomoże wyrazić uczucia, jakie w sobie nawzajem wzbudzają zanim na nie zareagują. Kiedy to się udało, Ula powiedziała Rafałowi, że czuje się nieważna, kiedy on nie powiadamia jej, że wróci później z pracy, niechciana i odrzucona kiedy on milczy i odmawia rozmowy. Rafała głęboko dotykały jej uwagi, odbierał je jako brak zaufania dla jego starań i troski o to, aby nie obciążać żony swoimi problemami w pracy. Kiedy obydwoje usłyszeli jak są dla siebie ważni i zrozumieli, że sposób w jaki „wypowiadali" to, co ich boli sprawiał, że ranili siebie nawzajem, poczuli ulgę.

Rolą terapeuty jest pomóc parze rozpoznać sytuacje, w których partnerzy nie „słyszą" siebie nawzajem oraz nauczyć ich wyrażania swoich myśli i uczuć oraz komunikowania swoich rozczarowań najpierw podczas sesji terapeutycznych.

Stworzenie poczucia bezpieczeństwa jest niezbędne, aby można było poprawić komunikację. Partnerzy muszą najpierw poczuć się bezpiecznie na spotkaniach terapeutycznych, aby potem umieć zastosować nowe umiejętności w domu. Najpierw terapeuta musi im w tym pomóc. Tak więc kilka pierwszych spotkań terapeutycznych zwykle koncentruje się na analizie tego, czego każdy z partnerów potrzebuje, aby poczuć się bezpiecznie.

Małgorzata Żołek

*Zarówno imiona osób jak i przedstawione w tej rubryce historie zostały zmienione tak aby ochronić prywatność ich bohaterów. Na każdą z opowieści złożyło się wiele przypadków, zaczerpniętych z lat pracy klinicznej.

Artykuł opublikowany 4 czerwca, 2011 r. w tygodniku Kurier Plus na stronie 13.