

Warszawa, 7 września 2022r.

Kolekcjonerzy pozytywnych drobiazgów – czyli kilka chwil dla związku każdego dnia

W codziennym życiu zwracamy sobie nawzajem uwagę na różne niedociągnięcia tyle razy, że często zapominamy o rzeczach, które nam wspólnie wychodzą, które doceniamy w partnerze i z których jesteśmy dumni. A nawet jeśli przyjdą nam takie myśli do głowy, to do ich wyrażenia używamy zwykle mniejszej ilości słów, w dodatku dużo bardziej ogólnych. („To był miły wieczór.” vs „Znowu ruszałaś moje rzeczy. Ile razy mam ci powtarzać, że nie mogę potem niczego znaleźć. Jak nie możesz zapamiętać, to sobie zapisz.”) Tymczasem dbanie o relację jest podobne do dbania o domowego zwierzaka. Żeby nasz kot był w dobrej formie, nie wystarczy tylko go odrobaczać, sprzątać kuwetę czy dać alternatywę do drapania w drzwi. Przede wszystkim trzeba go karmić i poić. Nie raz na tydzień. Nie jak sobie przypomnimy. Nie tylko w trakcie urlopu, kiedy jest więcej czasu. **CODZIENNIE**. Co zatem wprowadzić do naszego regularnego „związkowego menu”?



- **Komplementy, pochwały, docenianie**

Pozytywne momenty pojawiają się właściwie każdego dnia, ale trudno je zauważyć, jeśli się na nich nie koncentrujemy, szczególnie że powtarzalne zachowania w pewnym momencie powszednieją. Zauważanie tych pozytywnych drobiazgów stanowi jednak doskonałe paliwo do kontynuowania dobrych przyzwyczajeń i próby zmiany tych złych. Chcąc powiedzieć drugiej połówce komplement pamiętajmy, że powinien on spełniać dwa warunki. Po pierwsze – musi być szczery. Mówienie nawet najbardziej miłych słów na nic się nie zda, jeśli nie są one prawdziwe, ponieważ nasza mowa ciała, na którą zwracamy dużo większą uwagę niż na słowa, będzie przekazywała zgoła odmienne informacje. Po drugie – powinien zawierać w sobie szczegóły odnoszące się do umiejętności drugiej osoby, dzięki którym poczuje się ona rzeczywiście zauważona. Dużo większe zaangażowanie okażemy mówiąc partnerowi „Podoba mi się to, w jaki sposób dobrałeś krawat do koszuli.” niż jedynie „ładnie dziś wyglądasz.”

- **Rytuały**

Jedną z cech charakterystycznych bliskiej relacji o charakterze romantycznym jest istnienie rozmaitych rytuałów. Dają one poczucie tworzenia własnego świata, do którego inni nie mają dostępu. Powodują również, że zaczynamy myśleć o związku jako o „nas”, a nie tylko jako o zbiorze, w którym występują „ja” i „ty”. Niektóre z rytuałów mają miejsce raz na jakiś czas jak np. wyjście do restauracji z okazji rocznicy ślubu czy coroczny wyjazd na majówkę do tego samego pensjonatu. Wiele z nich jednak może objawiać się na co dzień. Mowa tu np. o nazywaniu partnera w inny sposób niż wszyscy, opowiadaniu o minionym dniu, gdy jedno z partnerów się kąpie czy kupowaniu sobie nawzajem ulubionych przysmaków, gdy partner ma trudny dzień.



- **Zainteresowanie**

Według autorów scenariusza komedii romantycznej „Zatańcz ze mną” jednym z powodów, dla których ludzie się pobierają jest potrzeba posiadania świadka naszego życia. Dzięki temu mamy poczucie, że nasze istnienie nie upływa niezauważone i nie jesteśmy sami w tej pędzącej w zawrotnym tempie rzeczywistości. Z tej ważnej funkcji możemy wywiązywać się drobnymi codziennymi gestami – wysyłając wspierające SMSy, kiedy partner negocjuje nowe warunki zatrudnienia, pytając „jak minął dzień?” z prawdziwym zaciekawieniem czy interesując się jego przemyśleniami w różnych ważnych kwestiach. Bycie zauważonym i zaopiekowanym zwykle zwiększa chęć odpłacenia się partnerowi tym samym, co powoduje, że pozytywna spirala zaczyna się nakręcać.

- **Czułości i dotyk**

Przytulanie, całowanie, głaskanie. Często kojarzą nam się z romantycznymi początkami związku, kiedy jesteśmy spragnieni siebie nawzajem i nie wahamy się tego okazywać zarówno światu, jak i naszemu partnerowi. Warto pamiętać, że w późniejszym okresie są naszymi sprzymierzeńcami w dbaniu o kondycję związku. Czułość okazywana partnerowi powoduje

wzrost poziomu serotoniny, zwanej także hormonem szczęścia oraz oksytocyny – która wyzwała potrzebę bliskości i zacieśniania więzi. Dodatkowo obniża poziom kortyzolu, co zmniejsza stres i robi przestrzeń do wypracowywania wspólnych rozwiązań. Dotykając naszego partnera w sposób, który sprawia mu przyjemność (co zawsze warto sprawdzić, ponieważ możemy się od siebie różnić pod tym względem) dajemy mu również znać, że jest dla nas atrakcyjny, co może stanowić zaproszenie do miłosnych uniesień.



- **Wspólny posiłek**

Zaspokajanie podstawowych potrzeb organizmu jest nam niezbędne do przeżycia. Należy do nich spożywanie posiłków, które nie tylko dostarcza odpowiedniej ilości kalorii i składników odżywczych, ale również może być bardzo przyjemne. Większość z nas nie lubi jedzenia w pośpiechu i samotności, więc mimo życia w ciągłym pędzie warto wygospodarować czas na chociaż jeden posiłek dziennie spożywany z najbliższą nam osobą. Wspólne przebywanie przy stole jest doskonałą okazją do rozmowy i budowania więzi – do podsumowywania dnia przy kolacji, nabierania sił na kolejne wyzwania przy śniadaniu czy wyrwania się z trybu pracowniczego na spotkaniu przy wspólnym lunchu. Dużo radości może również dostarczać przygotowywanie potraw razem z partnerem, kiedy otwieramy się na nowe doświadczenia nie tylko kulinarne, ale też międzyludzkie.

- **Dopasowanie rytmu dobowego**

Żeby móc rozmawiać ze sobą, przytulać się czy snuć wspólne plany trzeba mieć kiedy to robić. Na początku związku zwykle dbamy o możliwość przebywania w swoim towarzystwie jak najdłużej, dostosowując do siebie nawzajem swoją dobową aktywność. O ile nie wykonujemy pracy zmianowej dobrze jest ten zwyczaj utrzymać również w momencie, kiedy do relacji wkrada się pośpiech i przyzwyczajenie. Szczególnie ważnym momentem jest kładzenie się spać o tej samej porze. Wiedząc jakim czasem obydwoje dysponujemy przed zaśnięciem, możemy mieć względem siebie nawzajem realistyczne oczekiwania. Partnerzy,

którzy kończą dzień wspólnym spotkaniem w sypialni, zwykle odczuwają większą bliskość i satysfakcję ze związku. Ten moment, który jest klamrą spinającą dzień, przypomina nam o tym, że niezależnie od tego jak wiele rozmaitych spraw dzieli nas od siebie w ciągu dnia, to właśnie ten człowiek leżący obok jest dla nas najważniejszy, gdyż dopuściliśmy go najbliżej siebie.



- **Poczucie humoru**

Pozytywne nastawienie do życia i umiejętność rozbawienia partnera są nieodzowne w każdej parze. Dzięki nim łatwiej nam rozładować napięcie w trakcie konfliktu, nabrać dystansu do spraw, które wydają się być nierozwiązywalne czy podnieść drugą osobę na duchu. Poczucie humoru jest też ważnym składnikiem flirtu – lekko zaczepne żarty potrafią podgrzać atmosferę po ciężkim dniu, a uśmiech na twarzy znacznie podnosi atrakcyjność drugiej osoby. Okazją do wspólnego śmiania może być opowiadanie sobie zabawnych anegdot z pracy, oglądanie komedii czy przesyłanie memów.

(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psycholog, psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od kilkunastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)