

KWADRANS DLA ZWIĄZKU – TAJNIKI DOBREJ ROZMOWY



Czas pędzi nieubłaganie, piętrzą się obowiązki zarówno te zawodowe, jak i domowe. Bywa, że w harmonogramie dnia zapominamy o sprawach, które są naprawdę ważne, lub uznajemy, że zwyczajnie nie ma na nie czasu. Nic nie jest jednak wystarczającym usprawiedliwieniem, żeby odpuścić codzienne dbanie o związek. Szczególnie, że do tego celu wystarczy zaledwie 15-20 minut tzw. „dobrej rozmowy”. Inwestycja we wspólną przyszłość nie tylko jest opłacalna, ale może też być bardzo przyjemna. Jak się do tego zabrać?

ODNAJDŹ W SOBIE MOTYWACJĘ

Para to dwie osoby i od zaangażowania obydwu zależy powodzenie całej misji. Największy jednak wpływ mamy na samych siebie. Zamiast trwać w blokach startowych, czekając na ruch drugiej osoby, weź odpowiedzialność za własne działania. Pomocne może być w tym znalezienie odpowiedniej motywacji. Możesz potraktować codzienny bliski kontakt zarówno jako lekarstwo na dystans, który od jakiegoś czasu panuje w waszym związku, jak i jako profilaktykę, aby taka sytuacja nie miała miejsca. Warto także być świadomym długofalowych

korzyści podejmowanych działań. Bliższa relacja skutkuje większą tolerancją na błędy popełniane przez partnera i jest sojusznikiem znajdowania konstruktywnych rozwiązań w sytuacjach konfliktowych.



Fot.: canva.com

USTANÓWCIE WŁASNY RYTUAŁ

Waszym zadaniem będzie pełna koncentracja na partnerze i na waszych wspólnych sprawach. Taki swego rodzaju „prezent” z was samych i waszego czasu (a więc coś unikatowego i niezwykle cennego), który podarujecie sobie nawzajem. Wystarczy w tym celu nawet 15 – 20 minut, ważne jest jednak, aby miały one miejsce codziennie. Pomyślcie wspólnie o odpowiedniej porze do takiej rozmowy. Zadbajcie o sprzyjające okoliczności, żeby wasze obowiązki czy obecność innych domowników nie zdusiły waszego planu już w zarodku. Całe przedsięwzięcie może przyjąć formę zaakceptowanego przez was obydwoje rytuału. Część z was może mieć obawy, że umawianie się na coś związanego z budowaniem bliskości będzie sztuczne i zabije całą przyjemność. Pamiętajcie jednak, że zbudowanie nowego nawyku jest pracołłonne i może obejmować nawet ponad dwa miesiące regularnych powtórzeń. To od was zależy jak dokładnie określicie warunki brzegowe waszego rytuału, ważne jednak żebyście poświęcili temu czas i podjęli to wyzwanie w najlepszy możliwy dla was sposób.

ODŁÓŻ NA BOK INNE SPRAWY

Część z nas może się zapewne poszczycić podzielnością uwagi, stąd będzie odczuwać pokusę, aby w trakcie czasu we dwoje zajmować się innymi sprawami – obieraniem ziemniaków na obiad, wysyłaniem zaległych przelewów czy sprzątaniem zabawek dziecka. Nie tędy jednak droga. Kontakt wzrokowy z naszym partnerem ma niebagatelne znaczenie – pokazuje nasze zainteresowanie i umożliwia odczytywanie informacji nie tylko ze słów bliskiej osoby, ale także z jej mowy ciała. Wspólny czas, o którym mówimy, oznacza więc bycie tu i teraz na wyłączność. Jeżeli nie możesz odpowiedzieć w danym momencie na zapotrzebowanie drugiej osoby na rozmowę, poproś o chwilę czasu na dokończenie spraw. To pokaże twojej drugiej połówce, że poświęcanie jej uwagi jest dla ciebie naprawdę ważne.



ZACHĘCAJ DO MÓWIENIA

Pokaż partnerowi swoje zaniepokojenie i to, że naprawdę masz gotowość słuchania o jego lub o waszych sprawach. Pomocne może być w tym odzwierciedlenie emocji drugiej osoby oraz pytania, mające na celu właściwe zrozumienie rozmówcy lub poszerzające zakres wypowiedzi. W tej drugiej roli najlepiej sprawdzają się pytania otwarte, czyli takie, na które odpowiadamy czymś więcej niż „tak” lub „nie”. Jeżeli partner wyraźnie cię o to nie prosi, powstrzymaj się przed dawaniem rad. W wielu sytuacjach kluczowe jest przede wszystkim podzielenie się własnymi rozterkami i doświadczenie bycia przyjętym. Czas na szukanie rozwiązań problemów zwykle przychodzi później. Zaczynanie od rozwiązań czy oceny postępowania drugiej strony zwykle wywołuje frustrację, złość i poczucie niezrozumienia. Jeżeli nie masz pewności, jakiej reakcji oczekuje od ciebie partner, zawsze możesz o to dopytać.

NIE PRZERYWAJ

Słuchanie bliskiej osoby nie jest wcale taką łatwą sztuką. Musimy zwolnić tempo, skupić się na partnerze, opanować skojarzenia związane z naszymi własnymi doświadczeniami i ... nie przerywać. Choć może trudno w to uwierzyć, wielu z nas wchodzi innym w słowo już po 17 sekundach! Jeżeli to ciebie jest więcej w rozmowie niż partnera, dużo trudniej będzie ci go poznawać. Dodatkowo, kiedy role się odwrócą i to ty będziesz chciał się podzielić czymś dla ciebie ważnym, możesz odczuć taką nierównowagę na własnej skórze.



SKONTAKTUJ SIĘ ZE ŚWIATEM EMOCJI

W wielu parach na porządku dziennym są tzw. rozmowy organizacyjne, w trakcie których małżonkowie ustalają, kto odbierze dzieci z przedszkola, jakie zakupy zrobić na weekend i czy trzeba kupić nowy ekspres do kawy. Chociaż taki rodzaj rozmów jest bardzo potrzebny, nie są one jednak wystarczające. W celu budowania bliskości powinniśmy wyjść poza świat działań oraz myśli i skontaktować się z emocjami. Polega to na odzwierciedlaniu emocji partnera i dzieleniu się własnymi przeżyciami, a więc powrót do takiego rodzaju interakcji, które pojawiają się na początku związku, kiedy jesteśmy zainteresowani sobą nawzajem.

(-) Lidia Flis

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

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](#)