

BENEDYK
PSYCHOTERAPIA PAR

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA PAR

Czterej Jeźdźcy w związku

Jak rozpoznać krytykę, pogardę, postawę obronną i wycofanie - oraz czym je zastąpić.



Piotr Benedyk

psycholog | psychoterapeuta par

Warszawa i online

Wydanie 2026 | terapiaparbenedyk.com.pl

To nie są etykiety dla partnera

Czterej Jeźdźcy to nazwy wzorców komunikacji, a nie rodzajów ludzi. Ich rozpoznanie ma pomóc zatrzymać szkodliwy sposób rozmowy, nie znaleźć winnego.

W trudnych chwilach niemal każdemu może zdarzyć się krytyka, ironia, obrona albo wycofanie. Pojedyncza reakcja nie opisuje całej relacji. Ważne jest to, czy para potrafi zauważyć wzorzec, przerwać go i wrócić do kontaktu w bezpieczniejszy sposób.

Trzy zasady korzystania

- Najpierw rozpoznaj własną reakcję, zanim nazwiesz zachowanie partnera.
- Nie używaj nazw Jeźdźców jako nowych oskarżeń: „Znowu jesteś pogardliwy”.
- Każdemu Jeźdźcowi przypisz konstruktywny zamiennik i ćwicz go w spokojnym momencie.

Jak pracować z poradnikiem?

Przeczytajcie materiał osobno. Zaznaczcie wzorzec, który najczęściej pojawia się u każdego z Was, a następnie uzupełnijcie kartę na stronie 10. Wybierzcie jedno antidotum do ćwiczenia przez najbliższy tydzień.

Celem nie jest idealna rozmowa. Celem jest wcześniejsze zauważenie momentu, w którym tracicie kontakt.

Cztery reakcje i cztery antidota

Samo rozpoznanie Jeźdźcy to dopiero pierwszy krok. Zmiana zaczyna się wtedy, gdy w jego miejsce pojawia się konkretna, konstruktywna reakcja.

01	Krytyka Atak na charakter osoby	Łagodny początek
02	Pogarda Wyższość, szyderstwo, poniżenie	Szacunek i docenianie
03	Postawa obronna Unikanie własnej części odpowiedzialności	Przyjęcie odpowiedzialności
04	Wycofanie Odcięcie i brak odpowiedzi	Przerwa i samouspokojenie

Jeźdźcy często pojawiają się w sekwencji: krytyka uruchamia obronę, obrona zwiększa frustrację, pogarda rani, a przeciążenie prowadzi do wycofania.

Krytyka

Antidotum: łagodny początek

Krytyka nie opisuje jednego zachowania. Uderza w charakter partnera i często zawiera słowa „zawsze”, „nigdy”, „jesteś taki...” albo „co z Tobą jest nie tak?”. Pod nią zwykle kryje się ważna potrzeba, która została wyrażona w formie ataku.

Jak ją rozpoznać?

- ocena osoby zamiast opisu konkretnej sytuacji,
- przypisywanie złych intencji,
- uogólnienia dotyczące całej relacji,
- pytania, które są oskarżeniem, a nie próbą zrozumienia.

Zamiast

„Nigdy mnie nie słuchasz. Myślisz tylko o sobie.”

Spróbuj

„Kiedy patrzysz w telefon, gdy mówię o ważnej sprawie, czuję się nieważna. Potrzebuję Twojej uwagi. Czy możesz odłożyć telefon na dziesięć minut?”

Schemat łagodnego początku

Kiedy wydarza się... czuję... potrzebuję... Czy możemy...?

Pogarda

Antidotum: kultura szacunku i doceniania

Pogarda przekazuje: „Jestem lepszy, a z Tobą jest coś nie tak”. Może przyjmować formę szyderstwa, wyśmiewania, obrażania, przewracania oczami, kpin lub wrogiego humoru. Jest szczególnie raniąca, ponieważ uderza w godność drugiej osoby.

Zatrzymaj ją wcześniej

- Nie myl sarkazmu z próbą naprawy, jeśli druga osoba czuje się poniżona.
- Nazwij konkretną potrzebę bez diagnozowania wartości partnera.
- Regularnie zauważaj drobne rzeczy, które partner robi dobrze.
- Jeżeli narasta lekceważenie, wróćcie do rozmowy po uspokojeniu.

Zamiast

„Naprawdę znowu o tym zapomniałeś? Jak można być tak nieodpowiedzialnym?”

Spróbuj

„Wiem, że miałeś dużo spraw. Kiedy nie dostaję informacji, czuję napięcie. Proszę, napisz mi następnym razem krótką wiadomość. To będzie dla mnie ważne.”

Codziennie nazwij jedną konkretną rzecz, którą doceniasz w partnerze. Docenianie działa najlepiej, gdy jest szczere, małe i regularne.

Postawa obronna

Antidotum: przyjęcie własnej części odpowiedzialności

Obrona jest naturalną reakcją na poczucie ataku. Problem pojawia się wtedy, gdy całą odpowiedzialność przenosimy na partnera, tłumaczymy się bez słuchania albo odpowiadamy kontratakiem. W efekcie druga osoba otrzymuje komunikat: „Problem nie dotyczy mnie, tylko Ciebie”.

Typowe formy obrony

- „To nie moja wina, bo Ty...”,
- szukanie wymówek zamiast uznania wpływu swojego zachowania,
- odwracanie ról: z osoby pytanej staję się oskarżycielem,
- udowadnianie, że partner nie ma prawa tak się czuć.

Zamiast

„Nie napisałem, bo miałem za dużo pracy. Mogłaś sama zadzwonić.”

Spróbuj

„Masz rację, nie napisałem i rozumiem, że mogłaś się martwić. Następnym razem wyślę krótką wiadomość.”

Znajdź choć kilka procent swojej odpowiedzialności

Nie musisz zgadzać się ze wszystkim. Poszukaj jednej części wypowiedzi partnera, która ma dla Ciebie sens, i nazwij ją przed przedstawieniem własnej perspektywy.

Wycofanie

Antidotum: przerwa i fizjologiczne samouspokojenie

Wycofanie pojawia się, gdy osoba przestaje odpowiadać, odwraca wzrok, zamyka się w sobie albo wychodzi bez wyjaśnienia. Często nie wynika z obojętności, lecz z silnego przeciążenia. Dla partnera może jednak wyglądać jak odrzucenie lub kara.

Przerwa zamiast ściany

- Nazwij swój stan bez obwiniania partnera.
- Powiedz jasno, że chcesz wrócić do rozmowy.
- Podaj konkretną godzinę powrotu.
- W czasie przerwy uspokajaj ciało zamiast układać kolejne argumenty.

Zamiast

Milczenie, odwrócenie się i wyjście bez słowa.

Spróbuj

„Jestem przeciążony i coraz trudniej mi słuchać. Potrzebuję 30 minut, żeby się uspokoić. Wrócę o 20.00 i dokończymy rozmowę.”

Przerwa powinna trwać co najmniej 20 minut. Nie może być groźbą odejścia ani karaniem ciszą. Osoba prosząca o przerwę bierze odpowiedzialność za powrót.

Jeźdźcy rzadko podróżują sami

W relacji jeden wzorzec często uruchamia następny. Zamiast pytać wyłącznie „kto zaczął?”, spróbujcie zauważyć całą sekwencję.

01	Krytyka „Nigdy nie można na Tobie polegać.”
02	Obrona „Bo Ty ciągle wszystko kontrolujesz.”
03	Pogarda „Oczywiście. Jak zwykle jesteś bezradny.”
04	Wycofanie Milczenie, zamknięcie się albo wyjście.
05	Samotność Obie osoby czują się mniej ważne i mniej bezpieczne.

Spróbujcie mówić: „Włącza się nasz cykl” zamiast „To wszystko przez Ciebie”. Wspólny przeciwnik to wzorzec, nie partner.

Zdania, które pomagają zawrócić

Próba naprawy to słowo, gest lub działanie, które zatrzymuje eskalację i pomaga wrócić do kontaktu. Nie musi brzmieć idealnie, aby mogła zadziałać.

	„Powiedziałem to jak oskarżenie. Spróbuję jeszcze raz, mówiąc o swojej potrzebie.”
	„Mój ton był poniżający. Przepraszam. Chcę powiedzieć to z szacunkiem.”
	„Bronię się. Zatrzymam się. W tej części masz rację.”
	„Nie odrzucam Cię. Jestem przeciążony i wrócę do rozmowy o 20.00.”
	„Nie chcę z Tobą walczyć. Chcę, żebyśmy znów byli po tej samej stronie.”

Przyjęcie próby naprawy nie oznacza rezygnacji z własnego zdania. Oznacza zgodę na to, aby dalsza rozmowa była bezpieczniejsza.

Nasz plan zamiany Jeźdźców

Każde z Was może najpierw uzupełnić odpowiedzi osobno. Potem porównajcie notatki bez poprawiania i oceniania siebie nawzajem.

1. Który Jeździec najczęściej pojawia się u mnie i po czym go poznaję?

2. Co zwykle czuję lub czego się obawiam chwilę wcześniej?

3. Jakiego antidotum chcę użyć zamiast dotychczasowej reakcji?

4. Jak może mi pomóc partner, nie biorąc odpowiedzialności za moją reakcję?

5. Jakie zdanie naprawcze brzmi dla mnie naturalnie?

Jedno antidotum, małe kroki

Nie próbujcie zmieniać wszystkiego naraz. Wybierzcie jeden wzorzec i ćwiczcie jego antidotum w codziennych, niezbyt trudnych sytuacjach.

Prosty plan na siedem dni

- Dni 1-2: zauważaj własnego Jeźdźca bez oceniania siebie.
- Dni 3-4: zapisz po jednej sytuacji i ułóż konstruktywną wersję zdania.
- Dni 5-6: użyj antidotum w krótkiej, spokojnej rozmowie.
- Dzień 7: powiedzcie sobie, co zadziałało choć odrobinę.

Kiedy wspólne ćwiczenie nie jest właściwe

Jeżeli w relacji występuje przemoc, groźby, przymus, kontrolowanie, śledzenie, niszczenie rzeczy albo lęk przed reakcją partnera, ćwiczenia komunikacyjne dla par mogą być niewłaściwe. Najważniejsze jest bezpieczeństwo i indywidualna konsultacja.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zadzwoń pod numer 112. Całodobowa i bezpłatna Niebieska Linia: 800 120 002.

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje diagnozy, terapii ani pomocy kryzysowej.

Piotr Benedyk

Psycholog i psychoterapeuta. Specjalizuje się w terapii par i małżeństw. W pracy łączy podejście ericksonowskie, Metodę Gottmana oraz Terapię Skoncentrowaną na Emocjach (EFT). Swoją pracę regularnie poddaje superwizji.

Kontakt

terapiaparbenedyk.com.pl
piotr.benedyk1@gmail.com
Warszawa i online

Źródła i inspiracje

The Gottman Institute, „The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness, and Stonewalling”:
<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>

The Gottman Institute, „The Four Horsemen: The Antidotes”:
<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/>

The Gottman Institute, „The Four Horsemen: Defensiveness”:
<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-defensiveness/>

Ministerstwo Zdrowia, „Przemoc domowa”:
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/przemoc-domowa>

Rozpoznanie wzorca nie jest wyrokiem. To moment, w którym możecie wybrać inną drogę do siebie.