

METODA GOTTMANA - PRZEWODNIK DLA PAR

Incydenty godne pożałowania

Jak po trudnym zdarzeniu zrozumieć dwie perspektywy, wziąć odpowiedzialność i zaplanować bezpieczniejszy sposób rozmowy.



Piotr Benedyk

psycholog | psychoterapeuta par

Warszawa i online

Zrozumieć zdarzenie, nie rozegrać kłótnię ponownie

W Metodzie Gottmana rozmowa Aftermath of a Fight or Regrettable Incident pomaga parze przepracować trudne zdarzenie bez ponownego wchodzenia w ten sam konflikt.

Nie chodzi o ustalenie jednej obiektywnej wersji wydarzeń. Każda osoba ma własną subiektywną rzeczywistość: inaczej zauważa szczegóły, nadaje im znaczenie i przeżywa emocje. Proces ma prowadzić do zrozumienia, odpowiedzialności i planu na przyszłość.

Nie zaczynajcie od razu

- Poczekaście, aż napięcie w ciele wyraźnie opadnie.
- Nie rozpoczynajcie, jeśli celem jest udowodnienie racji lub wymuszenie przeprosin.
- Umówcie czas bez telefonów, obowiązków i pośpiechu.

Dobra intencja: „Chcę zrozumieć, co wydarzyło się w Tobie i we mnie, żebyśmy następnym razem mogli lepiej ochronić naszą relację”.

Czy możemy już o tym rozmawiać?

Obie osoby powinny móc odpowiedzieć „tak” na większość poniższych pytań. Jeżeli nie - ustalcie późniejszy termin i wróćcie do samouspokojenia.

Sprawdź siebie

- „Czy moje emocje są na tyle spokojne, że potrafię słuchać?”
- „Czy jestem gotowy zrozumieć doświadczenie partnera?”
- „Czy umiem mówić ze swojej perspektywy bez przekonywania?”
- „Czy potrafię powstrzymać krytykę, pogardę, obronę i wycofanie?”
- „Czy jestem gotowy wziąć odpowiedzialność za swoją część?”

Zasada zatrzymania

Jeżeli rozmowa ponownie zamienia się w atak, obronę albo zalanie emocjonalne, przerwijcie ją. Nazwijcie konkretny czas powrotu. Przerwa ma służyć uspokojeniu, a nie karaniu ciszą.

Mapa rozmowy po trudnym zdarzeniu

Przechodźcie przez etapy po kolei. Najpierw każda osoba mówi, a druga słucha i podsumowuje. Dopiero później zamieniacie się rolami.

01	Uczucia Nazwijcie emocje z czasu zdarzenia - bez wyjaśnień i komentarzy.
02	Dwie rzeczywistości Opiszcie własne perspektywy i uznajcie zrozumiałą część historii partnera.
03	Wyzwalacze Rozpoznajcie, co uruchomiło silną reakcję i z jaką historią się łączy.
04	Odpowiedzialność Nazwijcie swój udział, przeproście konkretnie i bez dopisku „ale”.
05	Plan Ustalcie, co każde z Was zrobi inaczej następnym razem.

Nie przeskakujcie od razu do rozwiązywania. Bez zrozumienia emocji i perspektyw plan często staje się kolejną próbą wygrania sporu.

Nazwij uczucia - bez argumentowania

Każda osoba mówi wyłącznie o tym, co czuła podczas zdarzenia. Nie wyjaśnia jeszcze, dlaczego tak się czuła, i nie komentuje uczuć partnera.

Słowa, które mogą pomóc

- zły / zła, smutny / smutna, przestraszony / przestraszona,
- zraniony / zraniona, niezrozumiany / niezrozumiana, krytykowany / krytykowana,
- samotny / samotna, zawstydzony / zawstydzona, bezradny / bezradna,
- zalany / zalana emocjami, przytłoczony / przytłoczona, nieważny / nieważna.

Proste zdania

- „Podczas tej sytuacji czułem złość, wstyd i bezradność.”
- „Czułam się nieważna, niezrozumiana i samotna.”
- „Byłem tak przeciążony, że chciałem wyjść z rozmowy.”

Słuchający nie poprawia, nie tłumaczy się i nie mówi: „Nie miałeś powodu tak się czuć”. Uczucia partnera są jego rzeczywistym doświadczeniem.

Dwie perspektywy mogą być jednocześnie ważne

Mówiący opisuje, co zauważył, jak rozumiał sytuację i czego potrzebował. Słuchający podsumowuje, a następnie znajduje część perspektywy partnera, którą potrafi uznać.

01	Mów ze swojej perspektywy „Ja pamiętam...”, „Dla mnie znaczyło to...”, „Potrzebowałem...”.
02	Podsumuj „Usłyszałem, że kiedy..., poczułaś... i potrzebowałaś...”.
03	Sprawdź „Czy dobrze Cię zrozumiałem? Co pominąłem?”.
04	Waliduj „Mogę zrozumieć tę część Twojej perspektywy...”.

Walidacja nie oznacza: „zgadzam się ze wszystkim”. Oznacza: „Widzę, że z Twojej perspektywy ta reakcja miała sens”.

Rozpoznaj wyzwalacz i jego historię

Silna reakcja często nie dotyczy wyłącznie bieżącego zdarzenia. Obecna sytuacja może dotknąć starego doświadczenia: odrzucenia, kontroli, krytyki, samotności albo braku bezpieczeństwa.

Schemat opowieści

- „Kiedy wydarzyło się..., uruchomiło się we mnie uczucie...”.
- „Znam je z wcześniejszych sytuacji, kiedy...”.
- „Dlatego moje ciało i emocje zareagowały tak silnie...”.
- „Następnym razem pomoże mi, jeśli...”.

Jak słuchać historii partnera

- Nie diagnozuj i nie tłumacz partnerowi jego przeszłości.
- Nie używaj później tej historii jako argumentu w konflikcie.
- Odpowiedz empatią: „Teraz lepiej rozumiem, dlaczego to było tak bolesne”.

Weź odpowiedzialność za swoją część

Nie trzeba brać odpowiedzialności za całość ani uznawać, że obie strony zrobiły to samo. Każda osoba szuka własnego wkładu w eskalację.

Co mogło mnie przygotować do konfliktu?

- „Byłem ostatnio bardzo zestresowany i niewyspany.”
- „Nie mówiłam wcześniej wprost o swojej potrzebie.”
- „Od pewnego czasu byłem bardziej krytyczny i niedostępny emocjonalnie.”
- „Wszedłem w rozmowę z gotową odpowiedzią, zamiast słuchać.”

Konkretna odpowiedzialność

- „Mój udział polegał na tym, że podniosłem głos i Ci przerwałem.”
- „Wycofałam się bez wyjaśnienia i zostawiłam Cię z napięciem.”
- „Przepraszam za mój ton. Rozumiem, że był raniący.”

Przeprosiny tracą siłę, gdy kończą się zdaniem: „ale Ty też...”.
Najpierw weź odpowiedzialność bez warunków i wyjaśnień.

Stwórzcie plan na następny raz

Każda osoba odpowiada na dwa pytania: co ja mogę zrobić inaczej oraz co partner może zrobić, aby podobna sytuacja była bezpieczniejsza?

01	Moja zmiana Jedno konkretne zachowanie, które zależy ode mnie.
02	Moja prośba Jedno pozytywne i możliwe działanie partnera.
03	Sygnal ostrzegawczy Po czym rozpoznamy, że wraca dawny wzorzec?
04	Próba naprawcza Jakie zdanie lub gest pomoże zatrzymać eskalację?
05	Powrót Jeśli potrzebna będzie przerwa, kiedy wrócimy do rozmowy?

Przykład

- „Następnym razem wcześniej powiem, że jestem przeciążony.”
- „Proszę, zapytaj mnie o potrzebę, zamiast zgadywać moje intencje.”
- „Jeśli napięcie wzrośnie, powiem: «Potrzebuję 30 minut i wrócę o 20.00».”

Przejdźcie przez zdarzenie krok po kroku

Najpierw odpowiada jedna osoba, a partner słucha i podsumowuje.
Następnie zamieńcie się rolami.

1. Podczas tego zdarzenia czułem / czułam...

2. Moja perspektywa wyglądała tak... Potrzebowałem / potrzebowałam...

3. Uruchomiło się we mnie... To uczucie znam z...

4. Mój udział w tym zdarzeniu polegał na... Przepraszam za...

5. Następnym razem ja zrobię... i proszę Cię o...

Naprawa to proces, nie szybkie zamknięcie tematu

Celem rozmowy nie jest zapomnienie trudnego zdarzenia. Chodzi o to, aby obie osoby poczuły się lepiej zrozumiane, zobaczyły swój udział i wiedziały, co zrobią inaczej następnym razem.

Kiedy nie korzystać z ćwiczenia samodzielnie

Ćwiczenie nie jest odpowiednie w trakcie przemocy, gróźb, przymusu, kontroli ani wtedy, gdy jedna osoba boi się reakcji partnera. Nie powinno służyć do wymuszania przebaczenia lub szybkiego zamknięcia poważnej krzywdy. W takich sytuacjach najważniejsza jest ocena bezpieczeństwa i profesjonalna pomoc.

Źródła metody

The Gottman Institute: „How We Used the Aftermath of a Fight to Repair Our Relationship” oraz „Manage Conflict: The Aftermath of a Fight”.
gottman.com/blog

Piotr Benedyk

psycholog i psychoterapeuta par | Warszawa i online
terapiaparbenedyk.com.pl