

# Relacje w rodzinie (na przykładzie AT) Problemy i wyzwania.



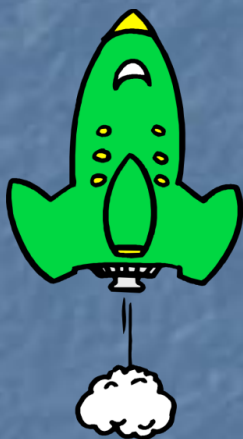
Katarzyna Alina Koszewska  
psycholożka, terapeutka EMDR

7.12.24 r

Gdańskie Forum Rodziców



# Harmonogram szkolenia



9.30



w trakcie, krótka  
przerwa higieniczna



12.00

# Pytania/zgłoszone problemy

- 1. Nie mogę się porozumieć, słyszę wrogie komunikaty w moją stronę. Pytam się o coś i słyszę, że to moja wina. Co robić?
- 2. Najtrudniej znoszę ignorowanie mnie , ciche dni są okropne, jak sobie z tym poradzić?
- Nie wiem, jak to się dzieje. Przychodzę z pracy i od razu zaczynamy się kłócić. Wiem, jak to się skończy, ale nie mogę się opanować. Tak, jakbym był na scenie.



# Program

- 1. Poziomy komunikacji: jak siebie usłyszeć?
- 2. Konstruktywne i niekonstruktywne szukanie uwagi
- 3. Gry psychologiczne a manipulacje w relacji
- 4. Jakość w relacji
- Motywacja do zmiany
- Kontrakty w związku



# OCZEKIWANIA





# „Stajesz się odpowiedzialny na zawsze za to, co oswoiłeś.”

- „Ludzie zapomnieli o tej prawdzie - rzekł lis - lecz Tobie nie wolno zapomnieć. Stajesz się odpowiedzialny na zawsze za to, co oswoiłeś.”
- Całe pokolenia zachwycaly się tym zdaniem. I nie bez powodu, bo jest w nim wiele prawdy.
- Jeśli oswoisz zwierzę, jesteś za nie odpowiedzialny, bo samo sobie nie poradzi.
- Jeśli oswoisz drugą osobę, zbudujesz z nią relację, więź, może związek, jesteś do pewnego stopnia odpowiedzialny za zaspokojenie jej potrzeb, za jej samopoczucie i za nią samą.
- ALE...



# „Stajesz się odpowiedzialny na zawsze za to, co oswoiłeś.”

- Diabeł tkwi w szczegółach.
- Odpowiedzialność na zawsze to wielkie słowo, mające w sobie pierwiastek nieskończoności.
- Tymczasem nawet w przypadku dziecka rolą rodzica jest powoli wycofywać swoją odpowiedzialność tak, by dziecko mogło wziąć odpowiedzialność za siebie.
- Relacja Małego Księcia i Róży to nie miłość, to uzależnienie.
- Z jednej strony niestabilna emocjonalnie, toksyczna i roszczeniowa roślina. Z drugiej chłopiec, który wszystko dla niej robi, a gdy na chwilę podda się zdrowemu impulsowi ucieczki, odkrywania, rozwoju, decyduje się na autodestrukcję, by wrócić do chorego związku.

„Stajesz się odpowiedzialny na  
zawsze za to, co oswoiłeś.”

- Nie jesteśmy BEZWZGLĘDNI odpowiedzialni za to, co oswoiliśmy.
- Jesteśmy odpowiedzialni za to, co oswoiliśmy, ale do pewnej granicy. Jeśli jedna strona tylko daje, a druga tylko bierze i nie daje nic w zamian, jeśli w relacji nie ma może nie tyle symetrii, co elastycznej równowagi, czas renegotjować umowę.

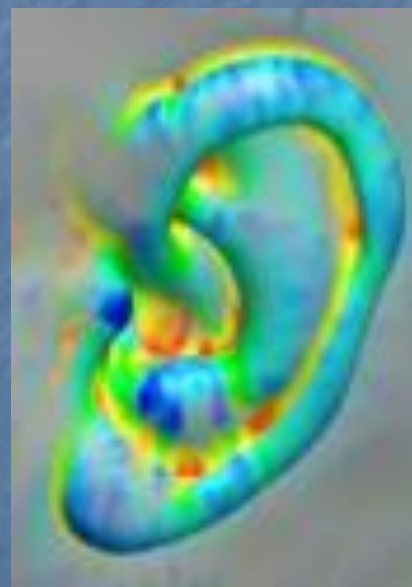
Co zrobić, aby siebie  
nawzajem usłyszeć?





# „Cztery uszy” von Thuna

Czy jest jeszcze trochę kawy w tym dzbanku?



# „Cztery uszy” von Thuna

Co słyszysz, gdy twój partner/partnerka  
wchodzi rano do kuchni i pyta?

„Czy jest jeszcze trochę kawy w tym  
dzbanku?”

# Ucho rzeczowe

- Koncentruje się na warstwie informacyjnej wypowiedzi, treść jest traktowana w sposób rzeczowy i dosłowny.
- *Np. „On chce wiedzieć, czy w dzbanku jest jeszcze kawa”.*
- **Możliwa odpowiedź:**  
„Nie, dzbanek jest zupełnie pusty”.





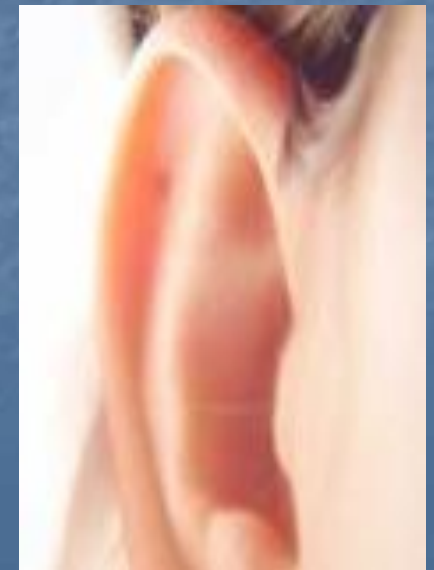
# Ucho apelowe

- Odczytuje życzenia i oczekiwania nadawcy: do czego chce mnie skłonić, jaki wpływ na mnie wywiera?
- Np. *„On chce, abym nalał mu kawę”.*
- **Możliwa odpowiedź:**  
„Niestety w tym dzbanku nie ma ani kropli, ale zaraz zrobię ponownie



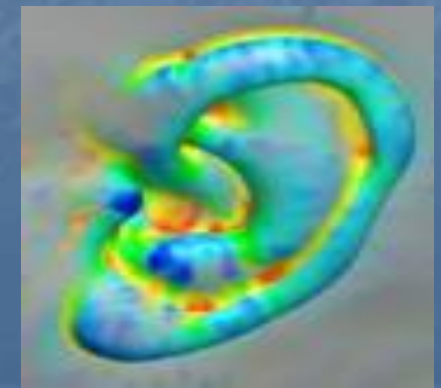
# Ucho terapeutyczne (ujawniania siebie)

- Nastawione na rozumienie przeżyć nadawcy, słucha wypowiedzi pod kątem „co nadawca mówi o sobie samym?”.
- *Np. „Ona potrzebuje kawy, musi być bardzo zmęczona”.*
- **Możliwa odpowiedź:**  
„Nie spałaś dobrze w nocy?  
Martwisz się czymś?”.



# Ucho relacyjne (drażliwe)

- Odkodowuje informację o wzajemnej relacji – stosunku nadawcy do odbiorcy i jego zachowania: co o mnie myśli, jak mnie widzi?
- *Np. „Pewnie mnie krytykuje, bo wypilem dwie filiżanki i nie pomyślałem o innych”.*
- **Możliwa odpowiedź:**  
„Nie było limitu na kawę,





# Czy jest jeszcze trochę kawy w tym dzbanku?"

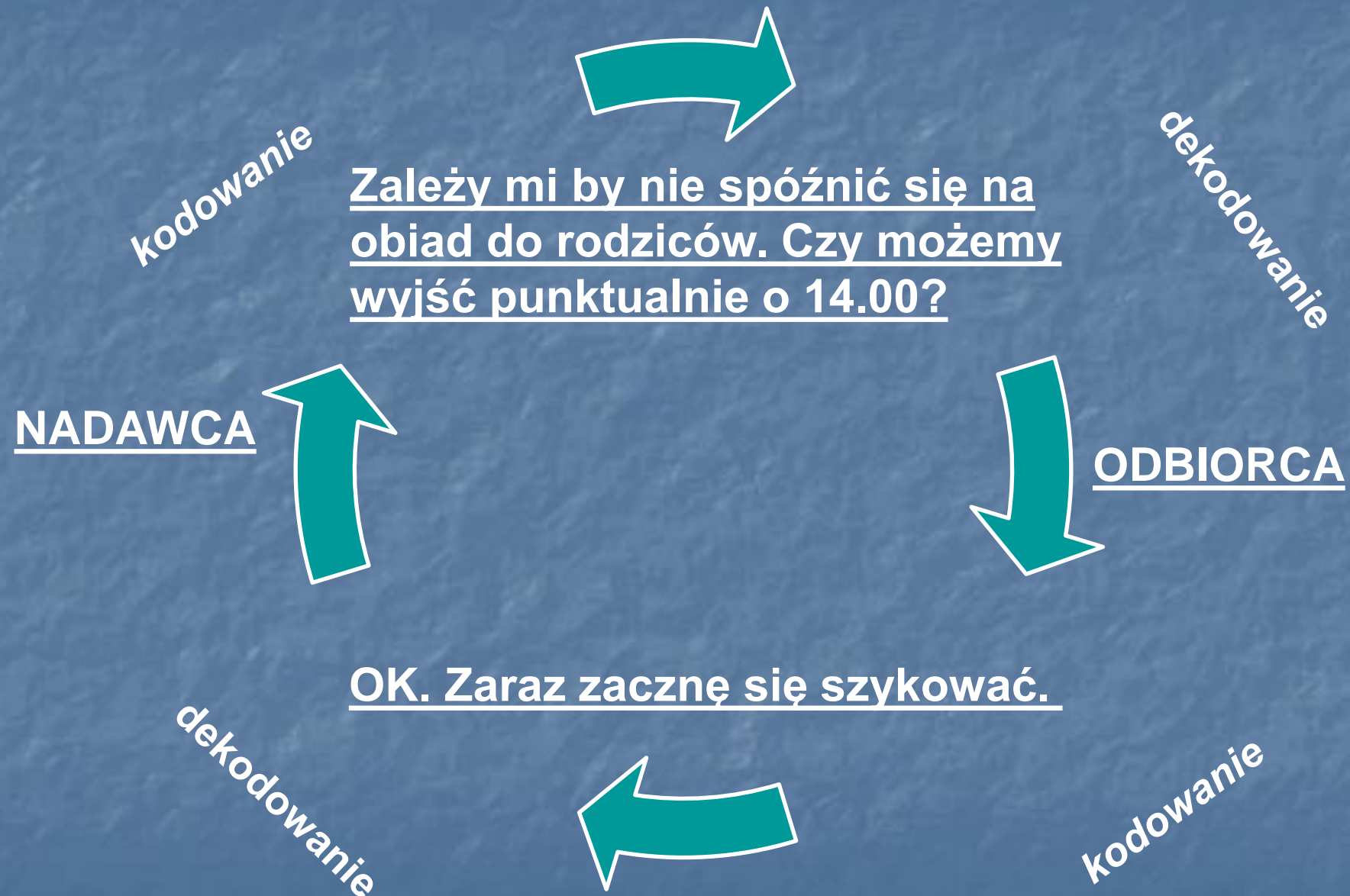
- „Nie, dzbanek jest zupełnie pusty”.
- „Niestety w tym dzbanku nie ma ani kropli, ale zrobię ponownie kawę”.
- „Nie spałaś dobrze w nocy? Martwisz się czymś?”.
- „Nie było limitu na kawę, trzeba było wcześniej sobie nalać”.

# KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA model



# KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

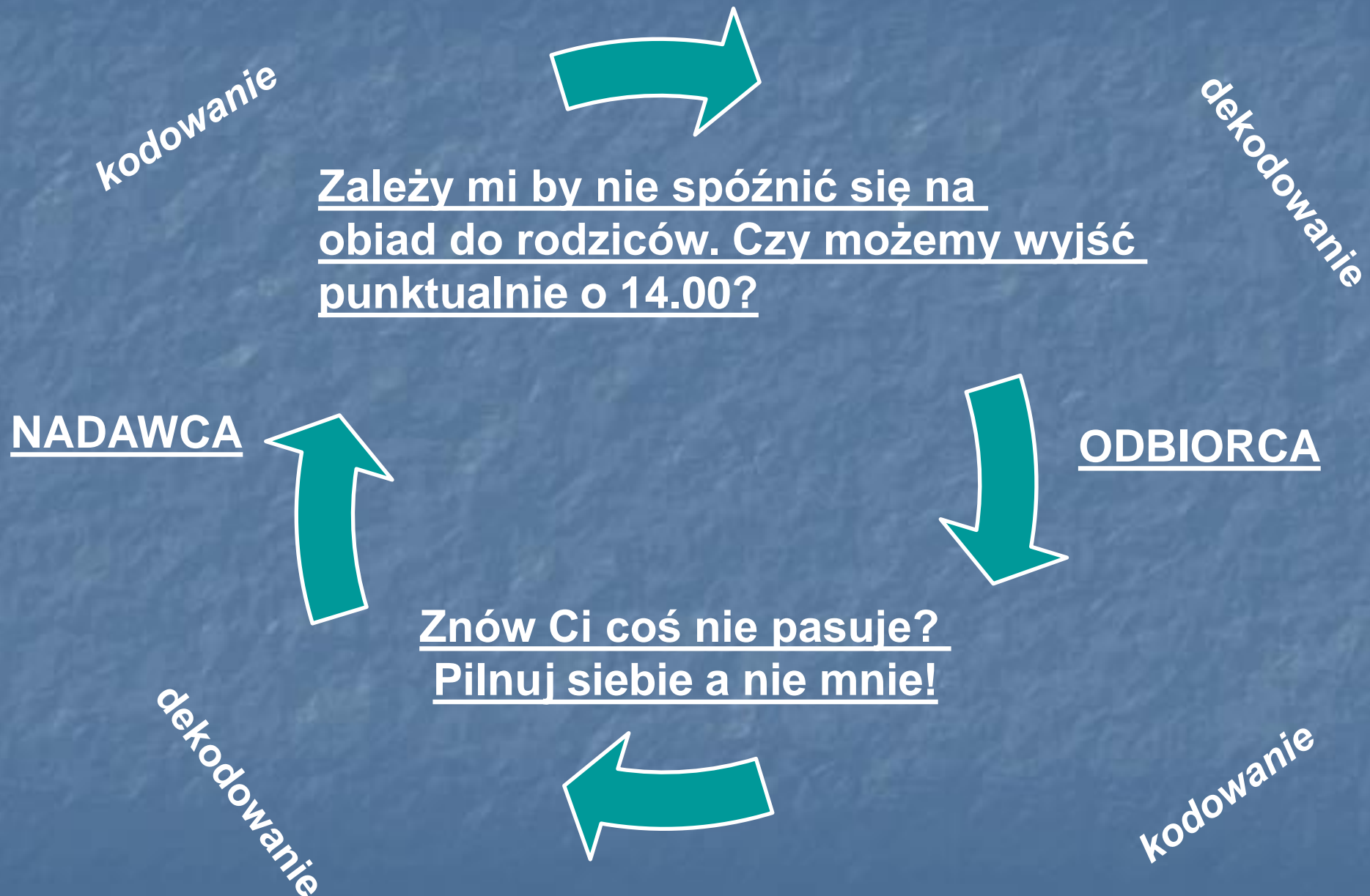
## model





# KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

## tak też bywa...



- **Pułapka 1:** Założenie, że partner słyszy mnie zgodnie z intencją mojego komunikatu
- **Pułapka 2:** Błędne założenie, że w komunikacji istotna jest treść, a nie forma
- **Pułapka 3:** Pomijanie relacyjnego i emocjonalnego charakteru komunikatów
- **Pułapka 4:** Założenie, że w dobrych związkach „nie trzeba wiele słów”

# Rozumiemy się bez słów? Czasem tak się zdarzy...





# Pułapki dotyczące potrzeb

- **Pułapka 5:** „Zgadnij czego potrzebuję i daj mi to” czyli założenie, że inni odpowiadają za moje potrzeby
- **Pułapka 6:** Zamiana prośby o wsparcie w pretensję
- **Pułapka 7:** Założenie, że „moje ważniejsze niż Twoje!”
- **Pułapka 8:** Założenie „nie ma sensu mówić o tym, czego potrzebuję”
- **Pułapka 9:** Moje życzenie jest dla Ciebie rozkazem!!!

# Pułapki małżeńskie wg Wojciszke

## Pułapka dobroczynności

czyli jak zagłaskać kota na śmierć...

Stałe ofiarowywanie dobra (sprawianie przyjemności i unikanie przykrości) prowadzi w miarę trwania udanego związku do tego, że realna możliwość sprawienia przyjemności maleje, wzrasta zaś potencjalna zdolność do sprawienia partnerowi przykrości.

# Pułapki małżeńskie wg Wojciszke

## Pułapka obowiązku

czyli jak zamienić miłość w ciężką pracę

Systematyczne podpieranie własnych uczuć do partnera poczuciem wypełniania obowiązku prowadzi do ich zaniku.

Własne działania zaczynają być widziane jako rezultat jedynie własnej obowiązkowości (nagroda zewnętrzna), nie zaś uczuć żywionych do partnera (nagroda wewnętrzna).



# Pułapki małżeńskie wg Wojciszke

Pułapka bezkonfliktowości  
czyli jak zabić miłość świętym spokojem

Stałe unikanie konfliktów w imię  
utrzymania wspólnoty działań, interesów  
i uczuć (oraz świętego spokoju) prowadzi  
do zaniku tej wspólnoty  
(a święty spokój zamienia się w spokój  
wręcz śmiertelny).

# Pułapki małżeńskie

## Pułapka sprawiedliwości czyli oko za oko

Domaganie się przede wszystkim sprawiedliwości we wzajemnej wymianie „świadczeń” przez partnerów sprowadza się w praktyce głównie do odwzajemniania zachowań negatywnych.

# Ćwiczenie

- Komunikacja wzbudzająca emocje



# Wyobraź/przypomnij sobie sytuację.....

- Jak to była sytuacja?
- Co mówiła druga osoba?
- W jaki sposób mówiła?
- Gestykulacja – jaka?
- Wyras twarzy – jaki?
- Ton głosu – jaki?



# Ćwiczenie

- Spotykam osobę
- Niewerbalnie – zero reakcji
- Werbalnie - zero reakcji
- Zrób coś – zero reakcji

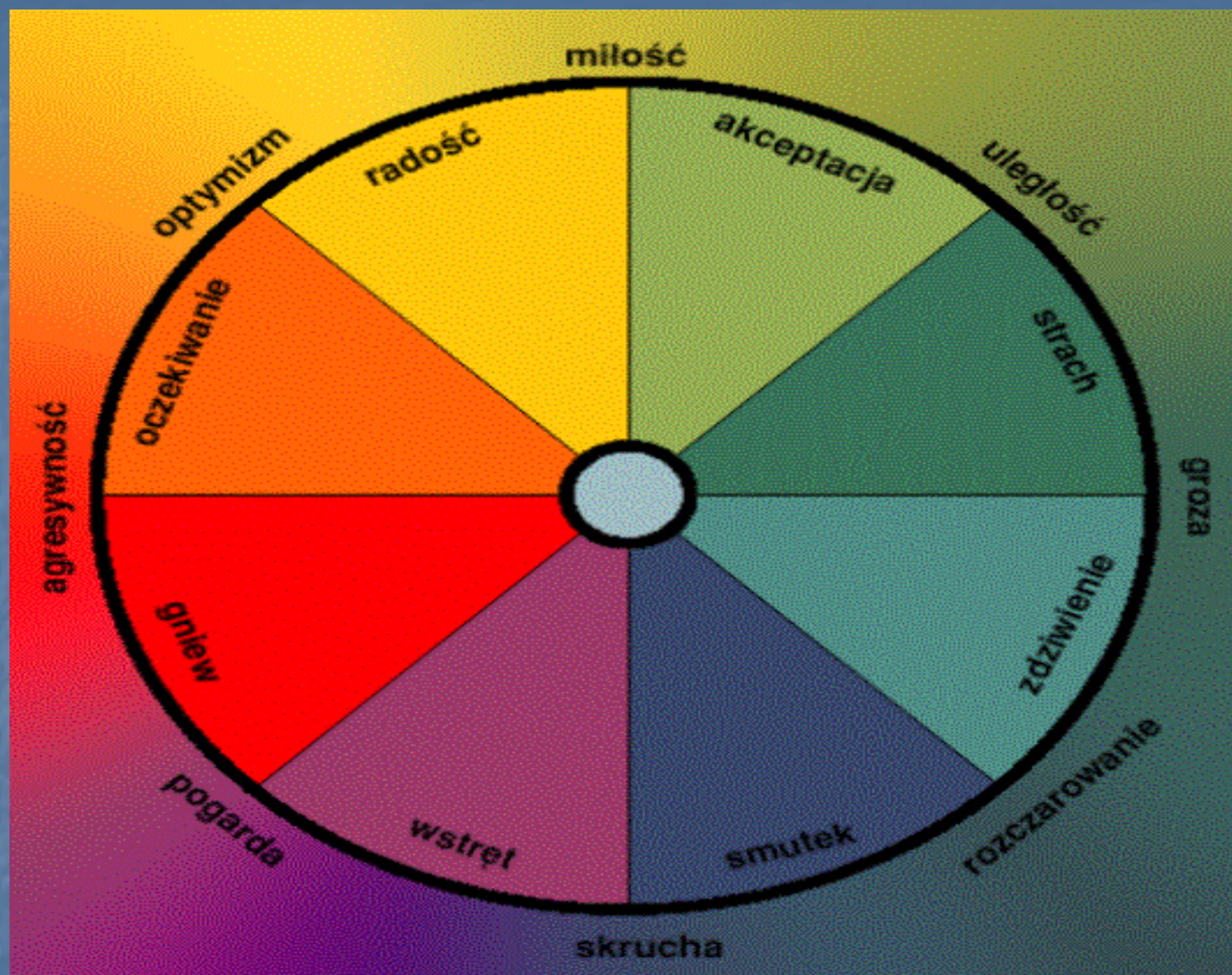
# Podsumowanie bycia w tzw. trudnej relacji

- Co myślałem/am?
- Co czułem?/am?
- Co robiłem/am?



# Koło emocji





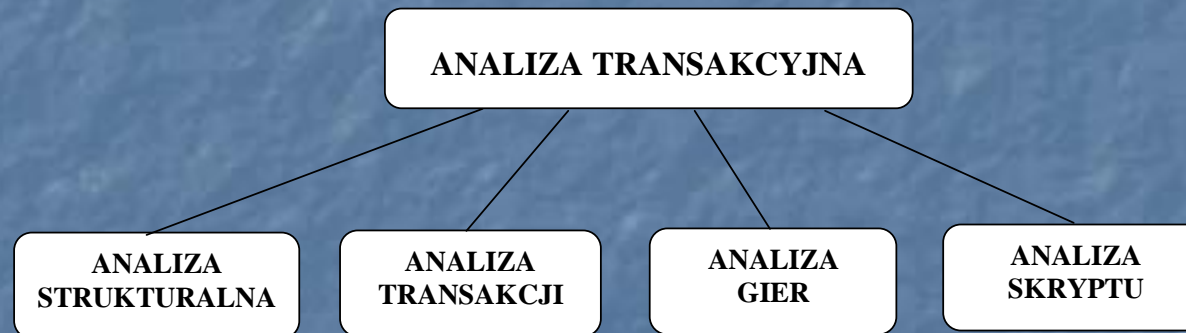


# Spotkanie

*„Jednostką stosunków społecznych jest transakcja. Jeżeli dwóch lub więcej ludzi się spotyka (...) prędzej czy później jeden z nich zacznie mówić lub w jakiś inny sposób zasygnalizuje, że dostrzega obecność innych. Nazwiemy to bodźcem transakcyjnym. Ta druga osoba odpowie lub zrobi coś takiego, co w jakiś sposób będzie odnosiło się do bodźca, i nazwiemy to reakcją transakcyjną.”*



# Poziomy analizy transakcyjnej



Analiza transakcyjna obejmuje cztery poziomy analizy:

- ✧ analizę strukturalną → analizę osobowości
- ✧ analizę transakcji → analizę działań i komunikatów między ludźmi
- ✧ analizę gier → analizę transakcji zakończonych korzyścią psychiczną
- ✧ analizę skryptu → analizę specyficznych tematów opracowywanych w życiu

# Znaki rozpoznania

werbalne	Wyrazy, zdania, równoważniki zdań, zwroty i wyrażenia słowne
niewerbalne	Mimika twarzy, uśmiech, dotyk, wzrok, prezenty, czas spędzony razem, ubiór
pozytywne	Pochwały, zainteresowanie naszą pracą, pytanie nas o zdanie, czyjś zachwyt nad nami, przytulenie
negatywne	Złośliwości, ironia, zapomnienie o złożeniu życzeń, Wyśmiewanie, sarkazm, niezauważanie
bezwarunkowe	Pozytywne: jesteś wspaniały! Negatywne: nie znoszę cię!
Warunkowe	Pozytywne: Bardzo podoba mi się to, że ułożyłeś zabawki na półce. Mogę podejść do okna. Negatywne: Nie podoba mi się to, że zabawki leżą na podłodze, a twoja skarpetka jest zanurzona w herbachie. Nie mogę przejść.

# Znaki rozpoznania

- Znaki rozpoznania to sygnał wysyłany drugiej osobie – wiem, że istniejesz, zauważam ciebie!
- Znaki rozpoznania bezwarunkowe – pozytywne i negatywne działają na ludzi silniej niż warunkowe.



# Znaki rozpoznania

- Znaki rozpoznania wzmacniają zachowanie, którego dotyczą.
- Gdy nie mamy pozytywnych znaków rozpoznania, zaczynamy szukać negatywnych.

# Ćwiczenie indywidualne

- Mam hopla na punkcie.....
- To mnie kręci.....
- Jak tylko inni..... to ja.....
- Mój „świr”.....
- Nie mogę się opanować, gdy.....

# Mój partner/moja partnerka po raz kolejny....

- Co mam ochotę powiedzieć.....
- Pula pomysłów.....
- Np.. Nie zrobił/a przeglądu samochodu



# Mogę powiedzieć...

- Ty nigdy nie pamiętasz, ogarnij się wreszcie!

Stan RODZIC NORMATYWNY

- Cos się stało? Jakiś taki smutny jesteś?

Stan RODZIC OPIEKUŃCZY

- Jak ty tak, to ja też tak będę.....

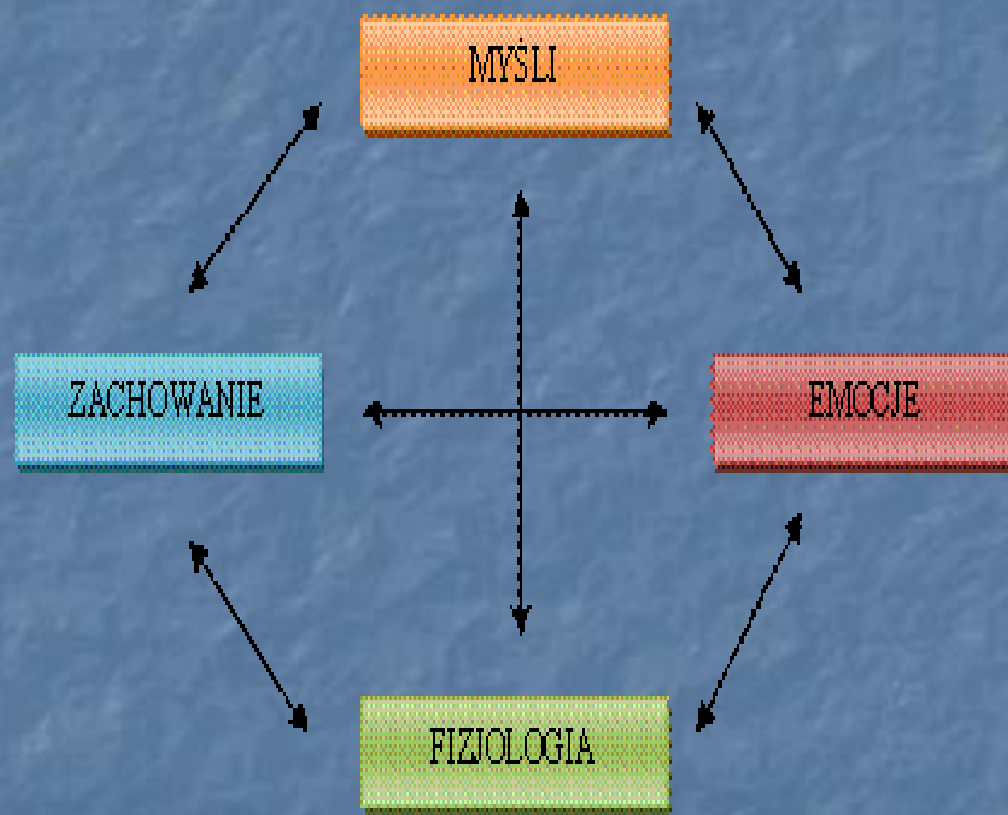
Stan JA DZIECKO ZBUNTOWANE

Nie zrobiłeś przeglądu samochodu, chociaż się tak umówiliśmy. To sprawia, że nie pojedziemy na działkę. Złości mnie to — Stan JA DOROSŁY .

# STAN JA

*KAŻDA SYTUACJA WYWOŁUJE W NAS  
OKREŚLONE MYŚLI, EMOCJE I ZACHOWANIE.  
TEN SPÓJNY SYSTEM MYŚLI, UCZUĆ I  
ODPOWIADAJĄCYCH IM ZACHOWAŃ TO STAN  
JA.*

Sytuacja- myśli- emocje- odczucia z ciała- zachowanie





# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## STANY JA – ASPEKT STRUKTURALNY



R

Opinie, reguły, wartości, przekonania

D

Strategie i procedury „tu i teraz”

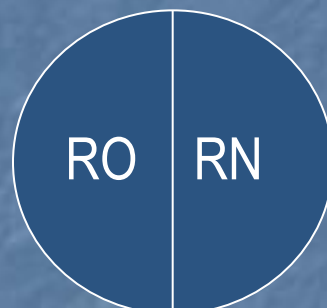
Dz

Energia, pragnienia, potrzeby, intuicja

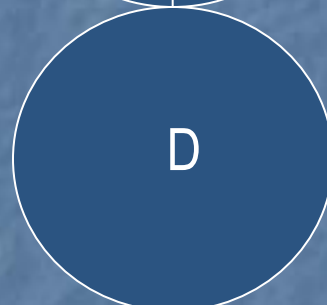
# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## STANY JA – ASPEKT FUNKCYJNALNY

Motywuje, troszczy się, opiekuje się,  
przyzwala, dodaje odwagi, wspiera,  
pomaga



Karze, nagradza, ocenia, krytykuje,  
ustanawia normy, zasady i wartości



Zbiera i przetwarza informacje, analizuje  
szacuje prawdopodobieństwo, decyduje,  
weryfikuje



Przestrzega norm, respektuje innych,  
rozumie innych

Wyraża potrzeby i emocje,  
pragnie, tworzy, przeczuwa

# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## STANY JA – ASPEKT FUNKCJONALNY

### ■ RO – Rodzic Opiekuńczy

- troszczy się, wspiera, motywuje, dodaje odwagi, radzi

### ■ RN – Rodzic Normatywny

- stawia granice, określa hierarchie i reguły, wyraża opinie, mówi innym co jest dobre i złe

### ■ DzP – Dziecko Przystosowane

- przestrzega norm i reguł, dostosowuje się do otoczenia, stosuje reguły grzecznościowe

### ■ DzS – Dziecko Spontaniczne

- wyraża emocje podstawowe, kontaktuje się ze światem na poziomie wrażeń zmysłowych, jest twórcze, autentyczne, intuicyjne, jest zaangażowane, podejmuje ryzyko



# DOROSŁY

- **Ja czuję, myślę...** (opis moich uczuć, ustosunkowania)
- **Gdy Ty...** (opis konkretnego zachowania)
- **Ponieważ...** (opis skutków, jakie ponoszę w związku z tym zachowaniem)
- **I chcę, byś...** (opis swoich oczekiwań wobec DRUGIEJ OSOBY w tej sprawie, jeśli je mam)

# Silne emocje

- Co konkretnie czuję?
- Czego dokładnie dotyczą moje emocje? (np. czemu się złościę w tej sytuacji?)
- Czy reakcja emocjonalna dotyczy tego zdarzenia, czy jest przez nie jedynie wywołana? (np. „wypłata” po zebraniu puli żetonów)

# DOROSŁY

**F**akty

**U**stosunkowanie + **dbaj o uczucia!**

**K**onsekwencje

**O**czekiwania



# Zatrzymane emocje...czyli o korzyściach z kłótni

- Agresja przemieszczona /w stosunku do osoby/
- Nadmierna agresja /w stosunku do danej sprawy/
- Czarne żetony i spirala urazów
- Bierna agresja

# Test Stanów Ja

- Nasze zasoby – będzie na stronie poradni do zrobienia

# Omówienie

- Czy masz swój ulubiony stan Ja?
- Jaki stan Ja u Ciebie najczęściej dominuje?  
W jakich okolicznościach? Czy jesteś z tego zadowolony? Jeżeli nie, to co chciałbyś zmienić?
- O co chciałbyś zapytać swojego Dorosłego?



# Powrót do opisu sytuacji

- Jakie byłyby według Ciebie wyniki testu u osoby, którą analizowałeś/aś?
- Jaki Stan Ja u niej najczęściej dominuje?
- Z jakiego Stanu Ja Ty odpowiadasz?

# Pytania pomocne przy diagnozowaniu stanów Ja

## Analiza zachowań (diagnoza behawioralna):

- ? Jak to mówię?
- ? Jak się wtedy zachowuję?
- ? Jaki mam ton głosu?
- ? Jakich słów używam?
- ? Jaką mam minę kiedy mówię, lub nie mówię?

**Te informacje wskazują, że prawdopodobnie zachowywałem się ze stanu Ja ...**

## Jak inni reagują na mnie (diagnoza społeczna):

- ? Jak zareagował mój rozmówca?
- ? Jaką miał minę?
- ? Jaką miał postawę ciała?
- ? Co powiedział? Jakich słów użył?

**Reakcje mojego rozmówcy wskazują, że najprawdopodobniej był w stanie Ja....., a więc prawdopodobnie ja byłem w stanie Ja .....**

# Ćwiczenie

- Wykorzystanie wiedzy o Stanach Ja w relacji z drugim człowiekiem
- Sytuacja – co można zrobić, jaki stan Ja wykorzystać

Zgłasza się do Ciebie Twój partner z prośbą o radę.....

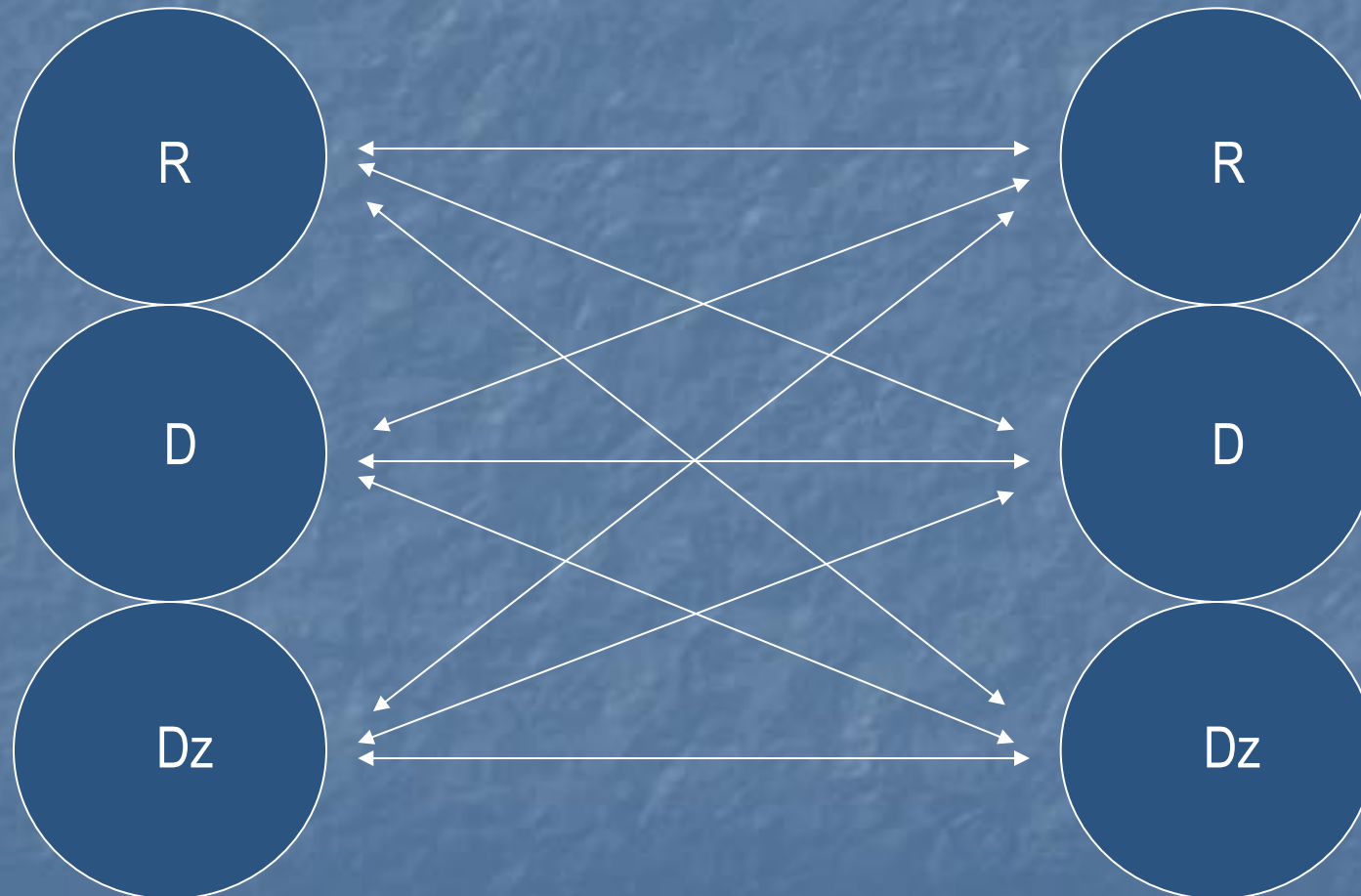
Masz problem. Stare sposoby nie sprawdzają się, nie wiesz co robić....

Twoja partnerka nie chce się podejmować się nowych wyzwań.



# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## SCHEMAT TRANSAKCJI



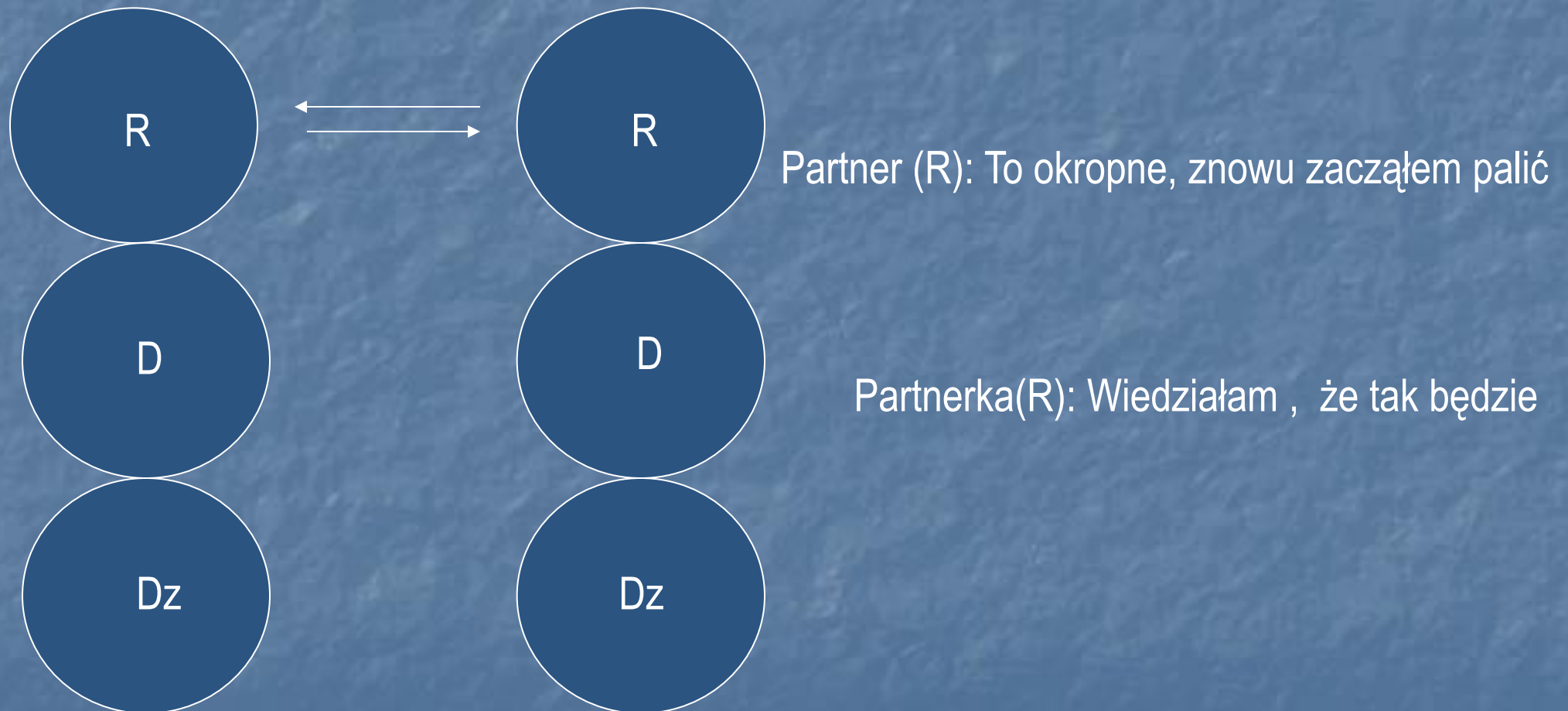
# **ANALIZA TRANSAKCYJNA**

## **TRANSAKCJE RÓWNOLEGŁE SYMETRYCZNE**

- Osoby komunikują się wychodząc z tych samych stanów
- Typ transakcji bardzo nagradzający dla uczestników
- Komunikowanie nastawione na podobieństwa

# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## TRANSAKCJE RÓWNOLEGŁE SYMETRYCZNE





# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## TRANSAKCJE RÓWNOLEGŁE

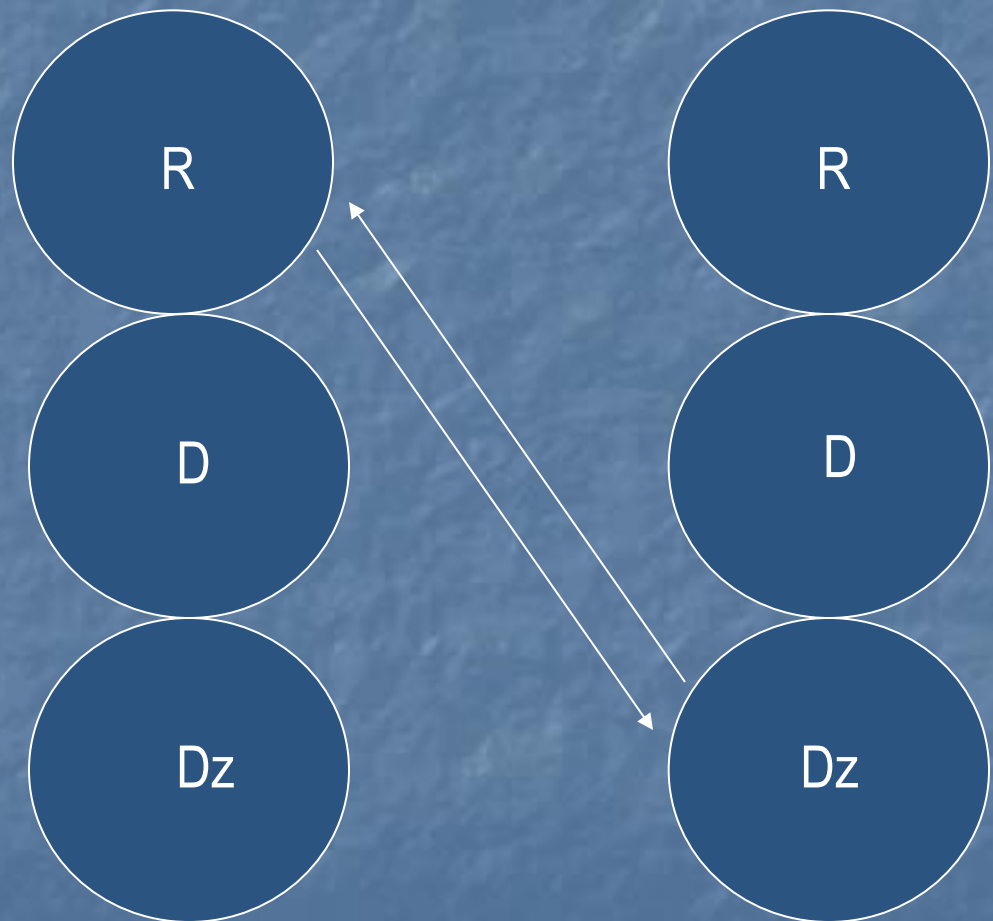
### KOMPLEMENTARNE

- Stan Ja osoby rozpoczynającej transakcję jest inny niż osoby odpowiadającej
- Odmiana konstruktywna: transakcja angażuje pozytywne aspekty stanów Ja, które się wzajemnie uzupełniają
- Odmiana niekonstruktywna: układ symbiotyczny – osoby wykorzystują się z poczuciem, że samodzielnie sobie nie poradzą

# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## TRANSAKCJE RÓWNOLEGŁE

### KOMPLEMENTARNE



Partnerka(R): Dlaczego nie kupiłeś chleba?

Partner Dz): Przepraszam bardzo,  
to się już więcej nie powtórzy.

# **ANALIZA TRANSAKCYJNA**

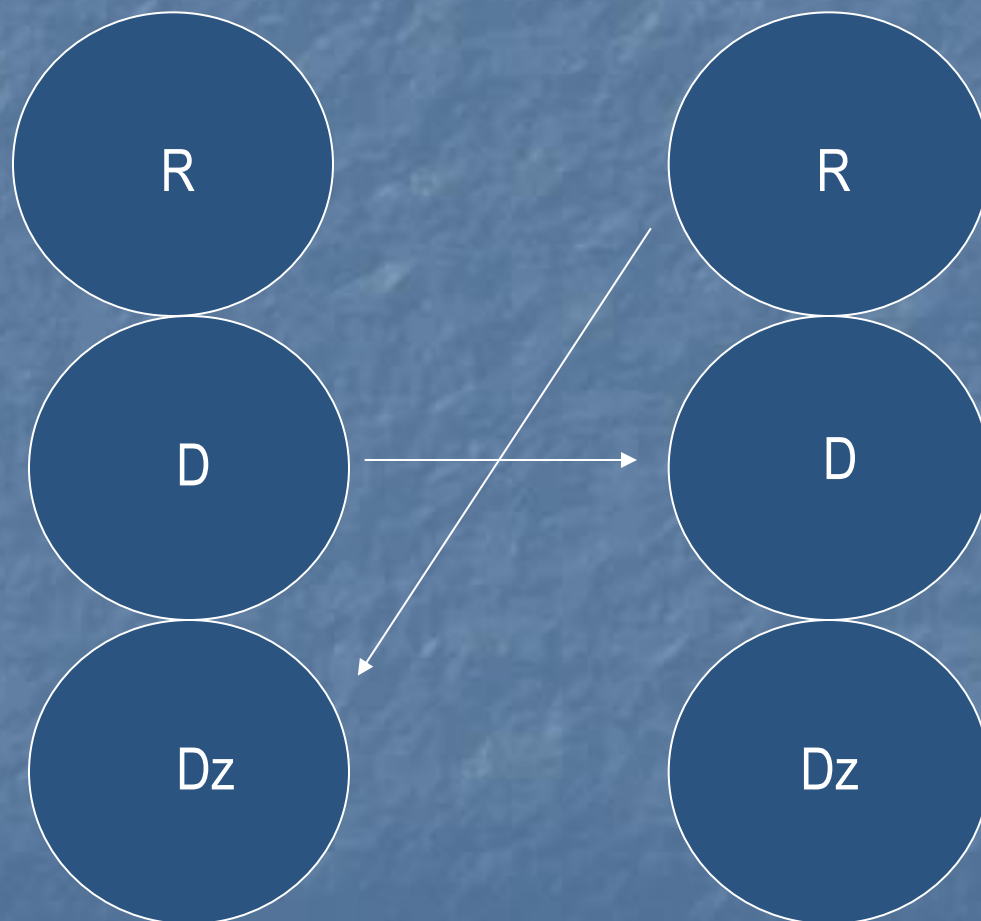
## **TRANSAKCJE SKRZYŻOWANE**

- Odpowiedź pochodzi z innego stanu niż ten, do którego została zainicjowana transakcja.
- Efektem skrzyżowania transakcji jest zawsze zakłócenie lub przerwanie komunikacji
- Ponowne nawiązanie jest możliwe, gdy jedna lub dwie osoby zmienią stan Ja
- Skrzyżowanie transakcji może być dobrym sposobem na przerwanie relacji niepożądanych i zapoczątkowanie zmiany w komunikowaniu się



# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## TRANSAKCJE SKRZYŻOWANE

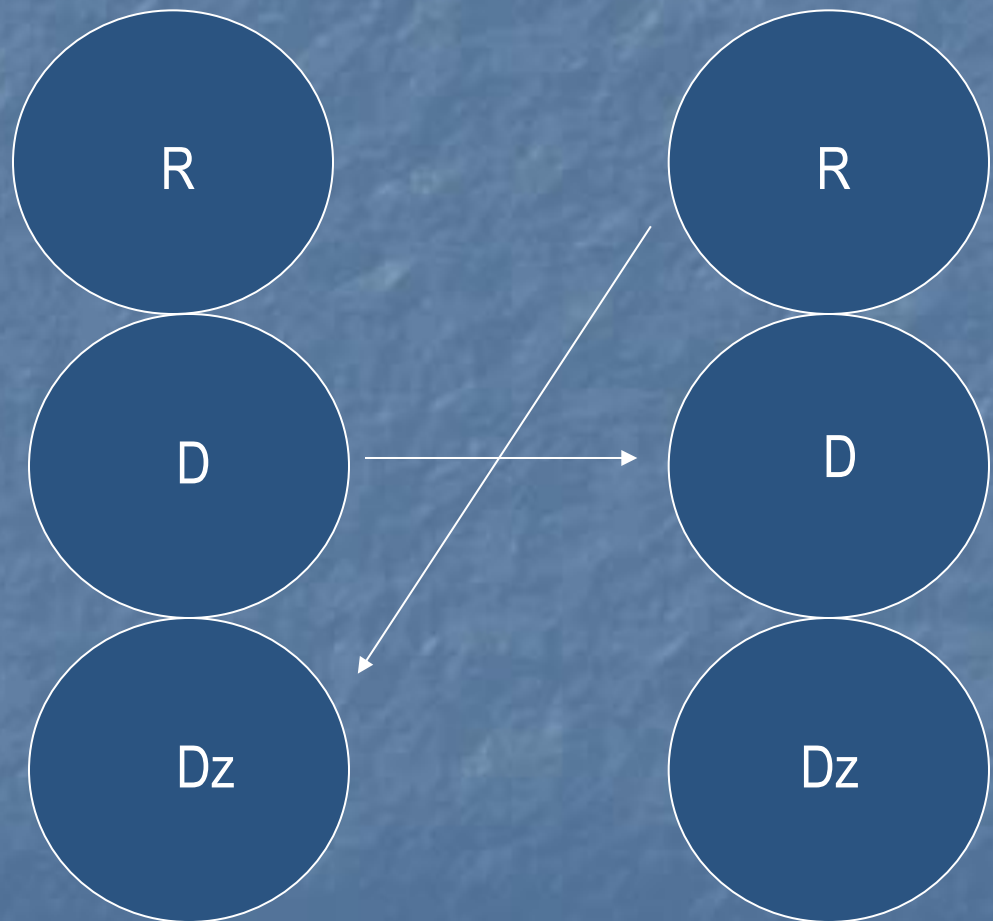


Partner(D): O której godzinie idziemy do twojej matki?

Partnerka(R): Najwyższy czas, żebyś wreszcie słuchał co do Ciebie mówię .

# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## TRANSAKCJE SKRZYŻOWANE

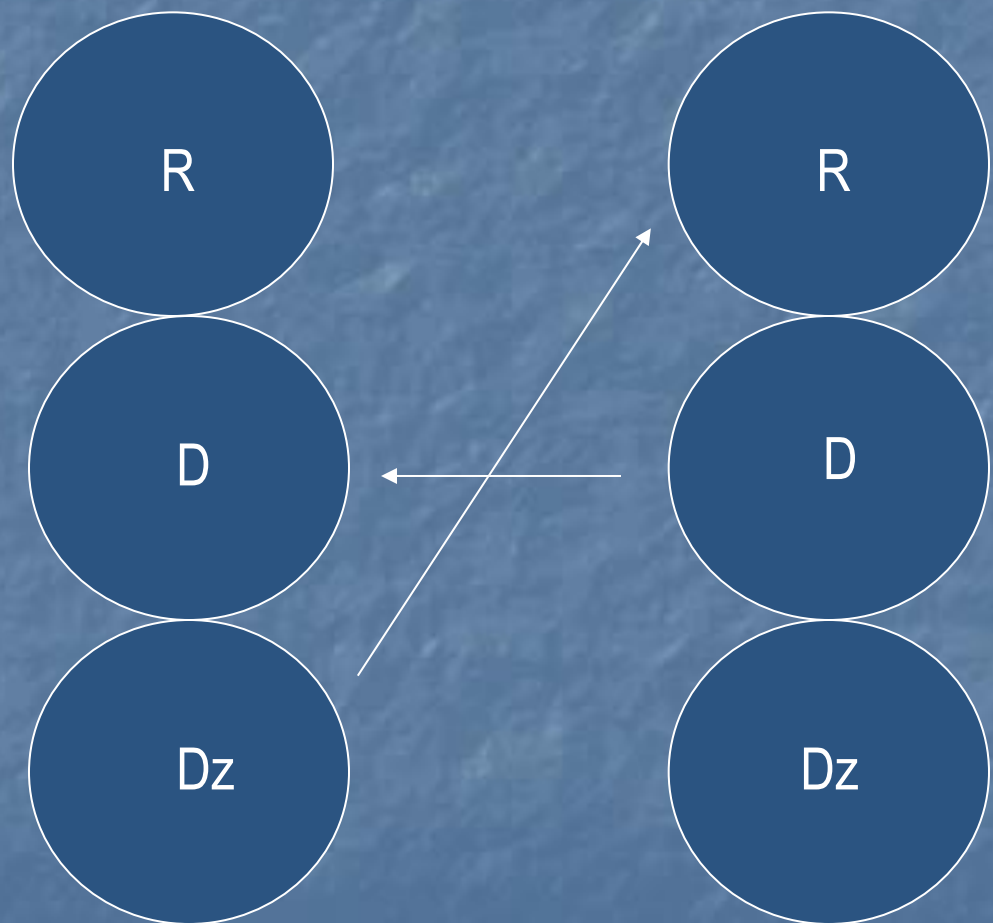


Mąż (R): Jesteś wspaniałą kobietą!

Żona (D) Co Ci się we mnie podoba?

# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## TRANSAKCJE SKRZYŻOWANE



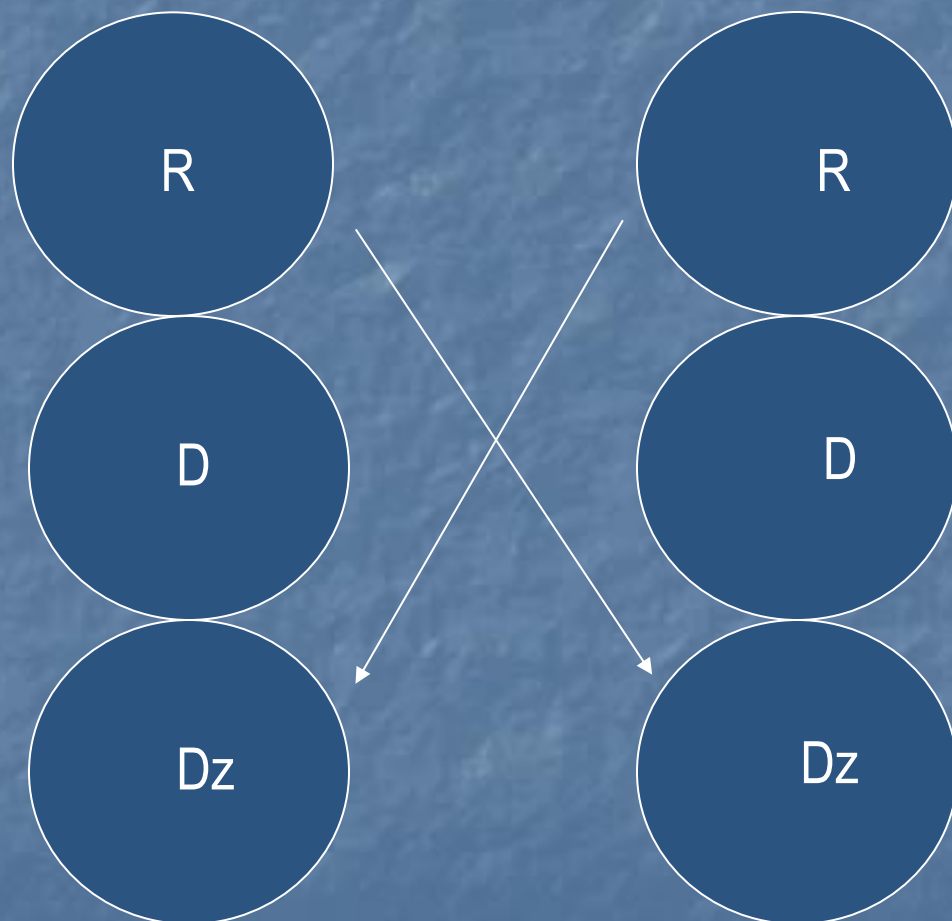
Żona(Dz): No nie, to wszystko jest takie skomplikowane.....

Mąż (D): Co konkretnie sprawia ci trudność?  
lub  
Czego oczekujesz ode mnie mówiąc to?



# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## TRANSAKCJE SKRZYŻOWANE



Żona(R): Znowu nie wróciłeś o czasie do domu!

Mąż (R): Nie musisz mi mówić, co mam robić!

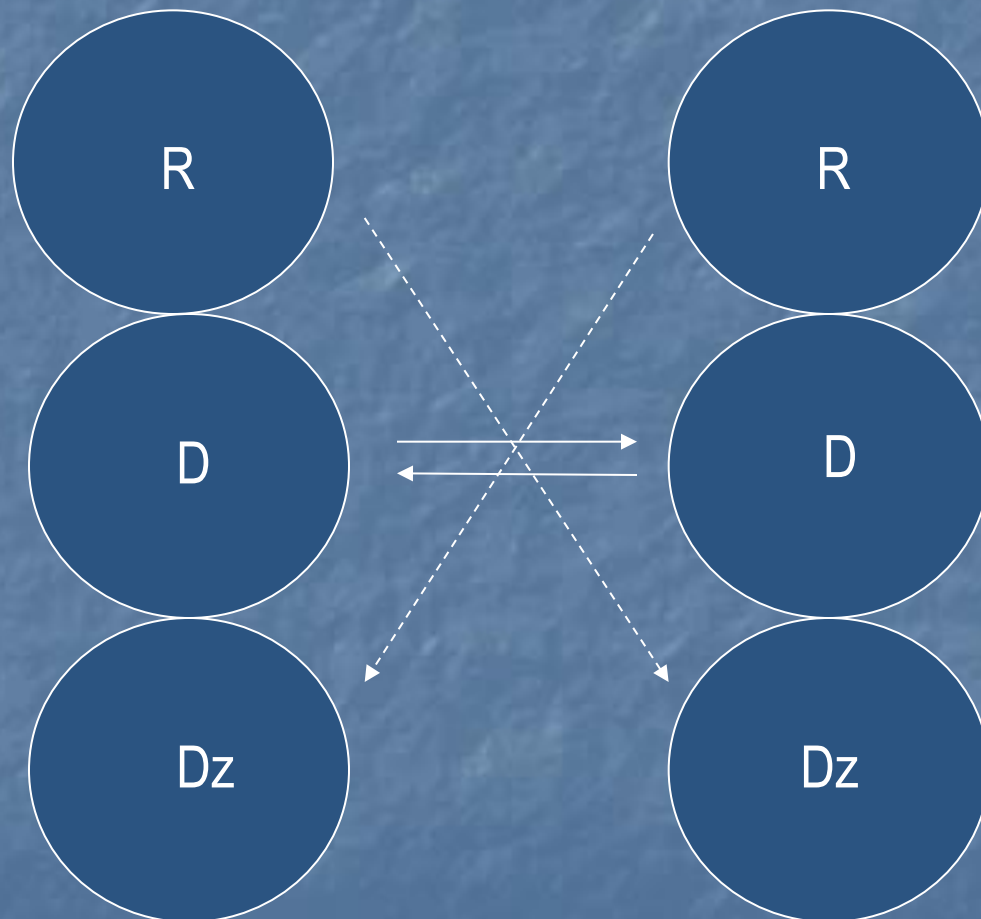
# **ANALIZA TRANSAKCYJNA**

## **TRANSAKCJE UKRYTE**

- Przekaz werbalny pochodzi z innego stanu  
Ja niż przekaz niewerbalny
- Nie ma zgodności między poziomem  
społecznym  
a poziomem psychologicznym
- Sens transakcji ukrytej jest zawsze  
zdeteminowany znaczeniem przekazu na  
poziomie psychologicznym

# ANALIZA TRANSAKCYJNA

## TRANSAKCJE UKRYTE



*Poziom społeczny, jawny*

Żona– wskazuje na zegarek (D):  
Widzisz, która jest godzina?

Mąż(D): Wczoraj  
czekałem na ciebie przez godzinę.

*Poziom psychologiczny, ukryty*

Żona (R): Znowu się spóźniłeś.

Mąż(R): Nie powinnaś mnie  
pouczać, też się spóźniasz.



# Pograjmy.....



# Czy to znacie....?

Rozmowa dwóch osób.

Co ona o tobie mówiła!

A co mówiła?

# A to?

Jesteś w związku małżeńskim/partnerskim. Bardzo zależy Ci na tym, aby twój partner/partnerka życiowa zrobił/a badania lekarskie, ponieważ od jakiegoś czasu bardzo źle się czuje. Zawsze starasz się mu/jej pomóc, jak tylko możesz najlepiej. Właśnie dowiedziałeś się, że Twój partner/partnerka, nie był/a u lekarza, nie zrobił/a zleconych badań. A przecież wszystko z nim/ z nią ustaliłeś!. Zaczynasz rozmowę.

*Ty: Dlaczego nie zrobiłeś/a tych badań i nie poszłaś/poszedłeś do lekarza, przecież wszystko ustaliliśmy...?*

*On/ona:*

.....

*Ty:*

.....

*On/ona:*

.....



# Postawy wobec siebie i innych (nasze relacje z innymi)

- Ja jestem NIE OK. – Ty jesteś OK.
- Ja jestem NIE OK. – Ty jesteś NIE OK.
- Ja jestem OK. – Ty jesteś NIE OK.
- Ja jestem OK. – Ty jesteś OK

# Gra psychologiczna

- Seria transakcji równoległych z ukrytą motywacją z wyłączonym stanem Ja DOROSŁY.

# Stoper

- Komunikat z obszary DOROSŁEGO do obszaru DOROSŁEO drugiej osoby  
np. od jakiegoś czasu narasta we mnie napięcie (czuję się zaniepokojona, zdenerwowana), mam poczucie, że chcesz mi udowodnić, że nic w tej sytuacji nie da się zrobić – w przypadku gry „Tak, ale....”



# Porozmawiajmy

- Jak minął dzień? Mąż zmęczony, nie ma ochoty na rozmowę.
- .....
- Czyżbyś już nie uważał, że dla dobra naszego związku powinniśmy rozmawiać szczerze o kłopotach?
- Nie, nie, porozmawiajmy....Dzisiaj miałem ciężki dzień....O 9.00... szef....
- Tak? A dlaczego o 9.00, zawsze miałeś o 9.30 zebranie. Jaki Szef?
- Mąż (już zirytowany...) Ikśniński!
- Dlaczego się na mnie złościysz? Mów, mów dalej, porozmawiajmy...
- Mąż: no i on, czyli szef włącza swoją tyradę....
- Zona: włącza! Mówi się włącza!
- Mąż: O co ci chodzi? To nie ma sensu taka rozmowa!
- Zona: No właśnie, znowu złość! Z tobą w ogóle nie da się rozmawiać!

# A mogło by być tak.....bez gry i pretensji

- Żona: Zależy mi na naszym związku i jednocześnie trudno mi zbliżyć się do ciebie. Boję się tych rozmów, nie umiem cię wspierać. Nie wiem nawet, o czym mamy mówić ze sobą. Czuję się skrepowana i najchętniej poszłabym spać. I nie chcę, byś mnie oskarżył o to, że nie dbam o nasz związek.
- Mąż: Mnie też jest trudno, boję się, że mnie odrzucisz, gdy się otworzę. Nie jestem gotowy do takiej otwartości i obawiam się, że pomyślisz, że mi na Tobie nie zależy. Lepiej nie róbmy niczego na siłę. Chodźmy razem spać.

# Umęczona

- 6 rano, śniadanie, dzieci, praca, zakupy, obiad, sprząatanie, pranie.....
- Konam ze zmęczenia, a on jak zwykle przed telewizorem i znikąd pomocy....!!!!
- .....

Lepiej to zostaw, narobisz więcej bałaganu niż pożytku.



# Nic do ukrycia

- Szczerość i otwartość to podstawa.....
- Powiedz, powiedz.....
- I sądzisz, że po tym wszystkim mogę ci zaufać i myśleć o poważnym związku z taką kobietą?

# Zdrada

- Już dłużej tak nie mogę!
- Jestem uczciwa wobec ciebie, więc musisz mi wybaczyć!
- Wściekłość – cios w serce, nie opłaca się być uczciwą i jak tu nie szukać ukojenia w ramionach kogoś innego

# Sąd

- Jakże on okropne rzeczy robi.....Prawda?
- .....
- Zjednoczenie w posiadaniu wspólnego wroga, siła jedności, ale nie – bliskości.



# Przebieg gry- sztuka rozpisana na scenie

- **Akt 1. Przynęta** – jest to komunikat zawierający w sobie dwa poziomy: jawny i ukryty. Ma sprawić, by partner złapał się na to, co jawne i zaangażował w grę. Pożywką dla gier małżeńskich bywają popularne przekonania na temat dobrego związku. To one składają się na warstwę jawną gry tworząc scenografię do odgrywanej sztuki.
- **Akt 2. Haczyk** - jest to słaby punkt partnera, coś, czego w sobie nie akceptuje, czego się obawia i chce ukryć przed światem lub sobą samym. Może to też być jakieś dążenie, chciałbym być w taki sposób spostrzegany przez innych, choć taki nie jestem.
- **Akt 3. Odpowiedź** - to komunikat zwrotny od drugiego partnera; dotyczy poziomu jawnego, na który „złapał się”, nie odczytując ukrytego przekazu. Do tego momentu komunikacja w parze jest „poprawna”.

# cd. przedstawienia

- **Akt 4. Punkt kulminacyjny** – tu następuje zmiana ról, aktorzy pokazują inne oblicza, a do głosu dochodzi poziom ukryty. Pojawia się też zmieszanie i zaskoczenie nagłym zwrotem akcji.
- **Akt 5. Wyplata** – to negatywna korzyść jaką wynoszą z gry jej uczestnicy. Są to różne uczucia oraz wzmocnione przez grę przekonania na temat świata, siebie samego i partnera

# Dlaczego gramy w związkach?

- Aby uniknąć intymności i ryzyka otwierania się przed partnerem
- Aby potwierdzić swoje przekonania na temat partnera
- Aby uniknąć odpowiedzialności za to, co dzieje się w związku i za własne wybory
- Aby uzyskać uwagę, zainteresowanie, współczucie



# Dlaczego gramy w związkach?

- Aby mieć moralne prawo do wyrażania gniewu, pogardy, oburzenia
- Aby zapełnić jakiś wspólny czas, gdy niewiele nas łączy oraz wprowadzić napięcie jako substytut uczuć, których nie ma lub których boimy się doświadczać we dwoje

# Dlaczego tak trudno jest być blisko?

- Ucieczka przed bliskością ma swoje korzenie we wcześniejszych relacjach rodzinnych.

# Bliskość = zależność

- Bliskość = zależność, konieczność rezygnowania z własnych potrzeb – jest widziana jako zagrożenie , choć jednocześnie pożądana



# Bliskość = zranienie

- Jeżeli osoby bliskie to te, które najbardziej raniły: ostrą krytyką, brakiem szacunku, przemocą fizyczną – każde zbliżenie będzie wiązało się z niepokojem

# Bliskość = utrata

- Możemy bać się, że po raz kolejny nie przeżyjemy takiej straty i na wszelki wypadek tworzymy dystans w relacji, którego to dystansu zarazem nie chcemy

# Bliskość = wygórowane oczekiwania

- Spodziewamy się ich również w naszym związku, uprzedzamy pewne zachowania



# Bliskość = brak ciepła i autentyczności

- Obawiamy się nieznanego, wzorzec chłodu i dystansu przenosimy na własne związki

# Co robić?

- **Rozpoznaj, że grasz:**
- - masz wrażenie, że wiesz, jak zakończy się rozmowa i nie mylisz się.
- - kończysz rozmowę z poczuciem niesmaku i silnych emocji, choć tak naprawdę trudno ci powiedzieć, co się stało

# Rozpoznaj, że grasz:

- Po rozmowie, nie masz ochoty na kontakt z partnerem, więzi zostają naderwane, a mimo to czujesz coś w rodzaju triumfu i zadowolenia
- Twoja sytuacja jest gorsza, pozycja słabsza,
- a mimo to doświadczasz poczucia wyższości i dumy, niczego nie zmieniasz, by poczuć się lepiej
- Osoby z zewnątrz mówią, że nie rozumieją waszych zachowań.



Jeśli zawsze będziesz robić to, co zawsze  
robiłeś, to zawsze będziesz dostawać to, co  
zawsze dostawałeś, dopóki okoliczności się  
nie zmienią, niezależnie od ciebie.

# Zmiana

- Autor koncepcji Trójkąta Dramatycznego - Stephen Karpman - uważa, że zmiana może płynąć z motywacji powiązanej z każdym ze stanów Ja.
- Z Rodzica Normatywnego: aby zdobyć szacunek swój i innych oraz aby odczuwać dumę.
- Z Rodzica Opiekuńczego: aby zatroszczyć się o siebie oraz o bliskie osoby i relacje z nimi, a także aby nie przysparzać im zmartwień.
- Z Dorosłego: ponieważ zmiana ma sens - stoją za tym słuszne argumenty.
- Z Dziecka Wolnego: ponieważ nam się to opłaca - dla zdrowia, sukcesu, łatwiejszego życia...
- Z Dziecka Przystosowanego: aby uniknąć negatywnych konsekwencji, których możemy doświadczyć, gdy czegoś nie zmienimy.

# Kontrakt na zmianę

- Do trwałej zmiany potrzebujemy zwykle na pokładzie energii z naszego stanu Ja-Dziecko Wolne i poczucia sensu zmiany z Ja-Dorosły.



# DOBROSTAN

- Usunięcie przyczyn cierpienia nie zwiększa Dobrostanu (jakości życia).
- Nadanie swojemu życiu sensu zwiększa dobrostan.



# PIĘĆ MOTYWACJI DO ZMIANY

w ujęciu Stephena B. Karpmana

STAN JA

MOTYWACJA

Zmienię się, ponieważ...

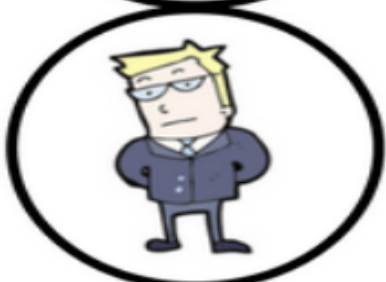


DUMA

...nie taką osobą chcę być.

TROSKA

...troszczę się o innych.



ARGUMENTY

...to rozsądne argumenty.



KORZYŚĆ

...zyskam więcej na zmianie!

KONSEKWENCJE

... nie chcę kłopotów.

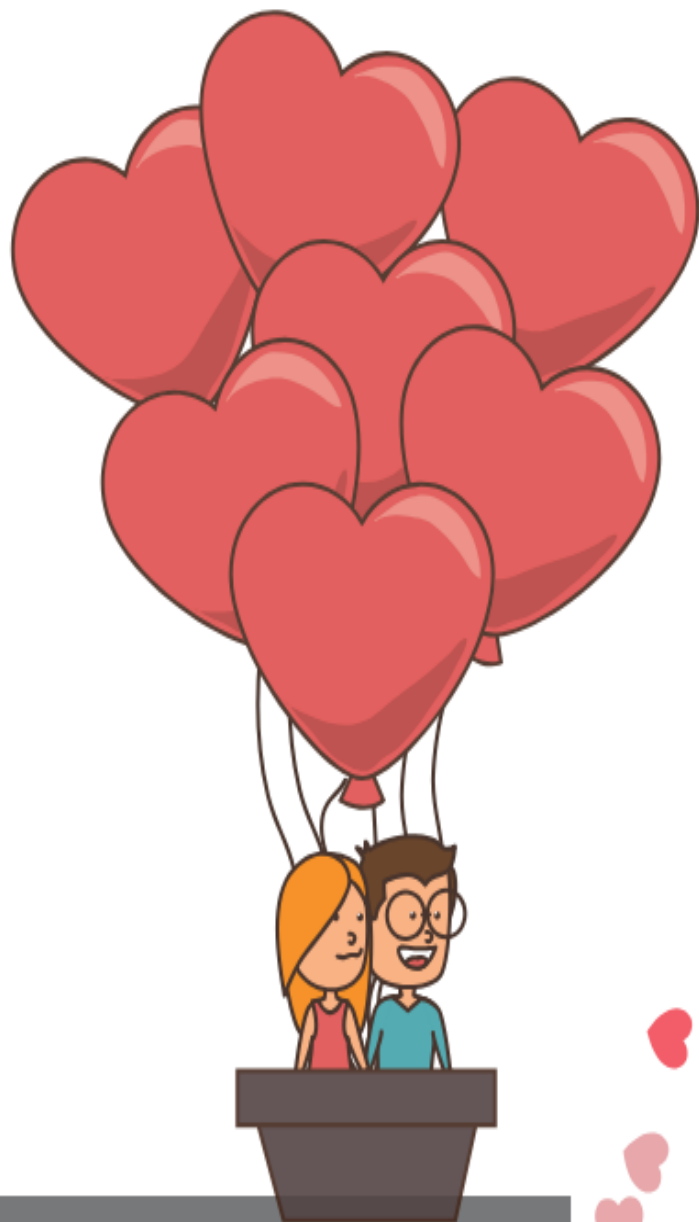
# Kontrakty w związku

- Analiza Transakcyjna przykładu dużą wagę do kontraktów. Od ich jakości zależy jakość relacji.
- Zdaniem Stephena Karpmana, autora koncepcji Trójkąta Dramatycznego, **podwaliny szczęśliwego i trwałego związku związane są z pięcioma typami kontraktów**, zawieranymi przez partnerów.



# Czym jest kontrakt w związku?

- **Kontrakt w ujęciu Analizy Transakcyjnej to jasno określone wzajemne zobowiązanie do określonego typu działania.**
- Jego istotą jest ujawnienie wszystkich istotnych założeń, przez **wyciągnięcie na powierzchnię, nazwanie i omówienie oczekiwań, także tych niejawnych**. Sprowadza się to do szczerzej rozmowy o wzajemnych potrzebach, oczekiwaniach i zobowiązaniach.



AT NA CO DZIEŃ

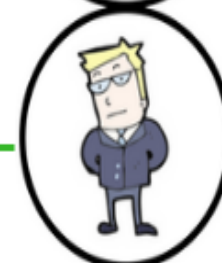
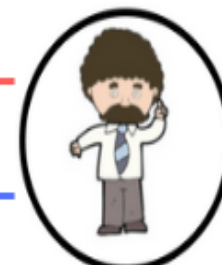
kontrakt na utrzymanie struktury

kontrakt na ochronę

kontrakt na otwartość

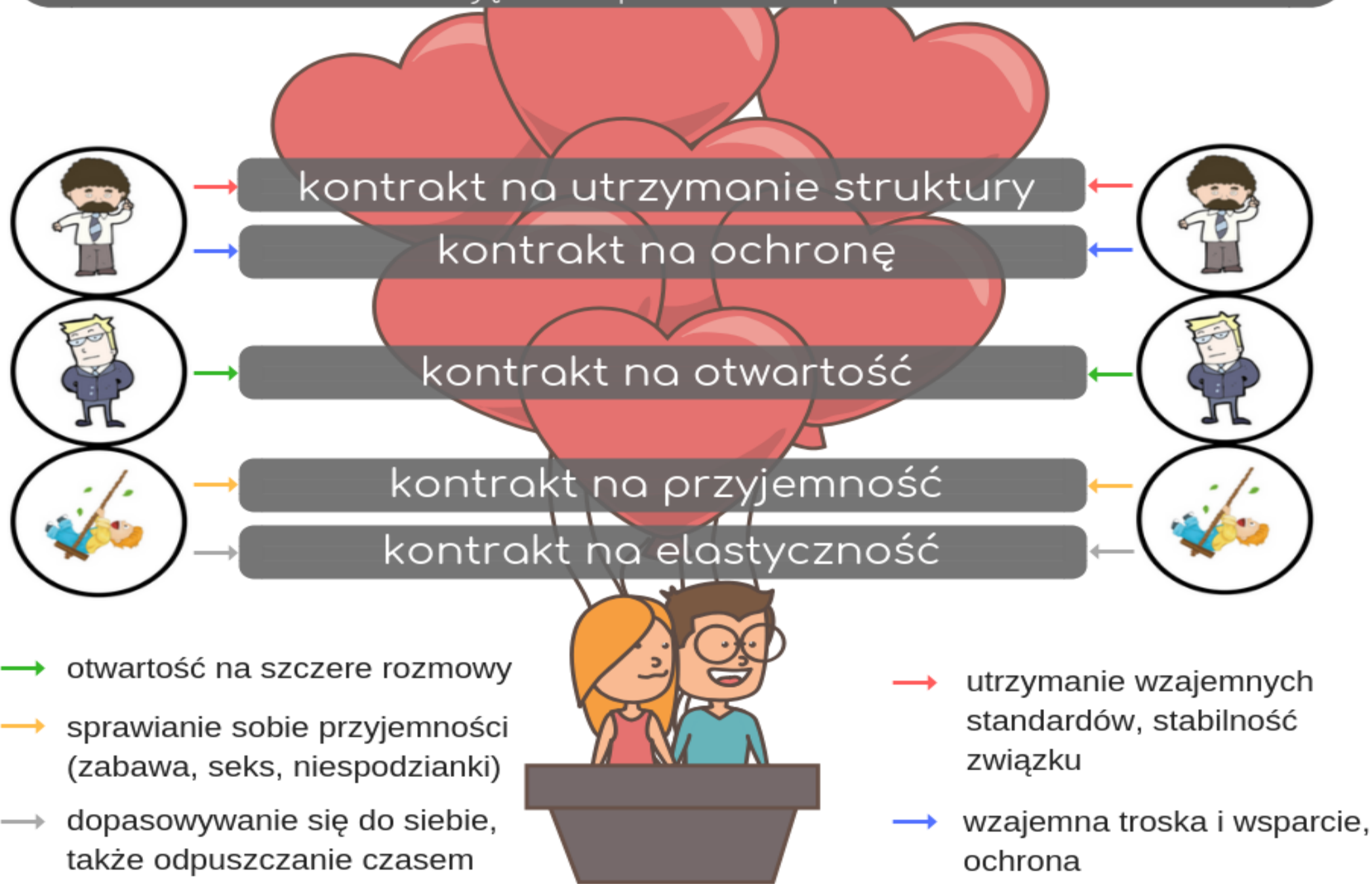
kontrakt na przyjemność

kontrakt na elastyczność



# PIĘĆ KONTRAKTÓW ZAUFANIA DLA PAR

w ujęciu Stephena B. Karpmana





# KONTRAKT NA UTRZYMANIE STRUKTURY

- Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Rodzic Normatywny partnerów.
- **Jest to umowa obejmująca zasady, reguły i bezpieczeństwo związku.**

# KONTRAKT NA OCHRONĘ

- Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Rodzic Opiekuńczy partnerów.
- **Jest to umowa obejmująca wzajemną troskę i wsparcie.**

# KONTRAKT NA PRZYJEMNOŚĆ

- Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Dziecko Spontaniczne.
- Jest to umowa obejmująca wspólną zabawę i sprawianie sobie przyjemności.



# KONTRAKT NA ELASTYCZNOŚĆ

- Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Dziecko Przystosowane.
- Jest to umowa obejmująca odpuszczanie od czasu do czasu, aby ochronić relację przed wewnętrzną wojną.

# KONTRAKT NA OTWARTOŚĆ

- Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Dorosły partnerów.
- **Jest to umowa obejmująca szczerą komunikację odbywającą się z wzajemnym szacunkiem**
- ( Ja OK – Ty OK).

# Podsumowanie

- Czym jest Dorosły w związku?
- Czym są wzmocnienia tzw. znaki rozpoznania/uwaga na drugą osobę w związku?
- I jak o to zadbać?



# Budowanie DOROSŁEGO w sobie samym

- Poznać i rozumieć swojego Rodzica, zostawić w nim to, co moje, to, co akceptuję, a nie przeciwko czemu całe swoje życie się buntuję
- Poznać swoje Dziecko, jego potrzeby, pragnienia, lęki, rozumieć je, dostarczać mu wzmocnień z obszaru Rodzica

# Budowanie Dorosłego w sobie samym

- Rozpoznawać i rozumieć Dziecko w innych, dostarczać mu wzmocnień
- W razie potrzeby – dać czas swojemu Dorosłemu
- Budować system wartości – trwały fundament swojego rozwoju

# A w związku.....

## ZNAKI ROZPOZNANIA



### POZYTYWNE BEZWARUNKOWE

(akceptacja czyjegoś istnienia)

"Cieszę się, że jesteś."  
"Lubię Cię!"



dawaj i przyjmuj często!



### NEGATYWNE BEZWARUNKOWE

(brak akceptacji czyjegoś istnienia)

"Nie mogę na Ciebie patrzeć."  
"Nie lubię Cię!"



nie dawaj i nie przyjmuj!



### POZYTYWNE WARUNKOWE

(akceptacja czyjegoś zachowania)

"Świetny raport, gratuluje!"  
"Lubię to, co robisz."



dawaj i przyjmuj często!



### NEGATYWNE WARUNKOWE

(brak akceptacji czyjegoś zachowania)

"Nie podoba mi się Twój raport."  
"Nie lubię tego, co robisz."



dawaj i przyjmuj uważnie!



# Pytania Dorosłego

- W jakich rolach ustawiacie się w tej grze?
- Czego każde z was w ten sposób unika?
- Co każde z was zyskuje?
- Co każde z was traci?
- Co by się stało, gdyby każde z was zachowało się otwarcie?
- Do jakich konsekwencji prowadzi gra?

# Odpowiedzi Dorosłego

- Boli mnie....
- Obawiam się.....
- Nie chcę.....
- Chcę zmienić.....
- Oczekuję od ciebie.....
- Podoba mi się w tobie....



- najważniejsze dla mnie było...



# A na zakończenie...

**Gawłowski**

- PANI KASIU, PROSZĘ MNIE Z NIKIM NIE ŁĄCZYĆ.  
DO PIĘTNASTEJ SZUKAM W SOBIE DZIECKA.



# Dziękuję za uwagę

[katarzyna.koszewska@wp.pl](mailto:katarzyna.koszewska@wp.pl)

