Przewodnik uważnej bliskości

Zestaw ćwiczeń wspierających komunikację, przerywanie trudnych schematów i codzienną troskę w relacji

> Ten materiał powstał z myślą o Waszej wspólnej pracy poza gabinetem. Regularne, nawet kilkunastominutowe zatrzymanie się przy relacji pozwala wyjść z codziennego automatyzmu, lepiej usłyszeć swoje potrzeby i świadomie budować bezpieczną więź. Wybierzcie spokojny moment, bez pośpiechu i rozpraszaczy.

01. Przerwanie błędnego koła komunikacji

W chwilach napięcia pary często wpadają w powtarzalny schemat reakcji: im bardziej jedna osoba naciska lub krytykuje, tym bardziej druga się wycofuje lub broni. Celem tego ćwiczenia nie jest szukanie winnego, lecz zauważenie samego mechanizmu, który oddala Was od siebie.

1. Przypomnijcie sobie niedawną sytuację, w której poczuliście oddalenie lub niezrozumienie.
2. Każde z Was uzupełnia swoją kolumnę, opisując wyłącznie własne doświadczenie (bez oceniania intencji partnera).
3. Przeczytajcie swoje zapiski na głos, skupiając się na ukrytych pod złością uczuciach, takich jak lęk, bezradność czy tęsknota.

Etap schematu	Perspektywa Partnera / Partnerki A	Perspektywa Partnera / Partnerki B
Co zauważam na zewnątrz? (słowa, ton, zachowanie)		
Co czuję w środku? (emocje ukryte pod reakcją)		
Czego tak naprawdę w tym momencie potrzebuję?		
Jaki drobny gest może przerwać ten schemat?		

02. Kwadrans uważnego słuchania bez przerywania

Codzienne rozmowy często skupiają się na logistyce lub szybkim udzielaniu rad. To ćwiczenie tworzy bezpieczną przestrzeń, w której jedna osoba mówi o tym, co dla niej ważne, a druga po prostu słucha z ciekawością i empatią.

1. **Osoba mówiąca (7 minut):** Opowiedz o tym, co ostatnio zaprząta Twoje myśli, cieszy Cię lub budzi niepokój. Mów z perspektywy „ja”.
2. **Osoba słuchająca (7 minut):** Nie przerywaj, nie oceniaj i nie proponuj gotowych rozwiązań. Zadbaj o kontakt wzrokowy i pełną obecność.
3. **Odzwierciedlenie (2 minuty):** Osoba słuchająca podsumowuje własnymi słowami to, co usłyszała, i pyta: *„Czy dobrze Cię zrozumiałem/am? Czy jest coś jeszcze?”*. Następnie zamieńcie się rolami.

Jedna rzecz, którą usłyszałem/am dzisiaj o Tobie i chcę zapamiętać:

03. Codzienny rytuał troski o drugą osobę

Trwała bliskość buduje się poprzez drobne, powtarzalne gesty życzliwości, a nie wyłącznie wielkie wydarzenia. Zastanówcie się, jakie małe działania sprawiają, że czujecie się ważni i kochani w zwyczajny dzień tygodnia.

Obszar bliskości	Mój mały gest troski dla Ciebie w tym tygodniu	Twój mały gest troski dla mnie w tym tygodniu
Słowo i uznanie		
Wspólny czas i radość		
Wsparcie w codzienności		

Olivia Ogiela – psycholog & terapeutka par MIND FLOW