

Rozdział 1 — Wprowadzenie do terapii par

Wprowadzenie do terapii par

Spis treści

- Rozwój i akceptacja terapii par
 - Charakterystyka terapeuty
 - Techniki terapii par
 - Narzędzia terapii par
 - Równowaga pary
 - Zakończenie
-

Wstęp

Relacje małżeńskie i partnerskie od zawsze stanowiły fundament życia społecznego.

Współcześnie, w świecie pełnym zmian, presji i kwestionowania dawnych norm, **harmonia w związku** staje się nie tylko wartością, ale i wyzwaniem.

Terapia par jest odpowiedzią na te wyzwania — oferuje przestrzeń do zrozumienia siebie, partnera i dynamiki relacji.

Ten rozdział wprowadza w świat terapii par, jej historię, założenia oraz narzędzia, które pomagają parom budować zdrowsze, bardziej świadome relacje.

Rozwój i akceptacja terapii par

Choć relacje małżeńskie zaczęły przyciągać uwagę badaczy już w pierwszej połowie XX wieku, **dopiero pod jego koniec terapia par zaczęła rozwijać się jako odrębna, uznana dziedzina psychoterapii.**

Kluczową rolę odegrał rozwój **teorii systemowej**, która wprowadziła zupełnie nowe spojrzenie na człowieka i relacje.

Od jednostki do systemu

Wcześniejsze podejścia terapeutyczne — zwłaszcza psychoanaliza Freuda — koncentrowały się głównie na jednostce i jej wewnętrznych konfliktach.

Teoria systemowa zaproponowała inne spojrzenie:

- człowiek jest częścią systemu (rodziny, związku, środowiska),
- zachowania jednostki są powiązane z zachowaniami innych,
- problemy nie są „czyjeś”, lecz wynikają z dynamiki relacji,
- zmiana jednego elementu systemu wpływa na całość.

To podejście okazało się przełomowe — pozwoliło patrzeć na związek jako na żywy organizm, który można badać, rozumieć i leczyć.

Skuteczność terapii par — co mówią badania?

Dziedzina terapii par przez lata intensywnie pracowała nad udowodnieniem swojej skuteczności.

Dziś dysponujemy solidnym zapleczem badań, które potwierdzają jej wartość.

Najważniejsze ustalenia:

1. Terapia par działa — i to bardzo dobrze

Badania Shadisha i Baldwin (2002) wykazały, że **około 84% par korzystających z terapii osiąga lepsze rezultaty niż pary, które nie podjęły leczenia.**

To jeden z najwyższych wskaźników skuteczności w psychoterapii.

2. Skuteczność jest wysoka niezależnie od podejścia terapeutycznego

Przeglądy badań (Sprenkle i Blow, 2004a, 2004b) pokazują, że różne szkoły terapii par — systemowa, emocjonalna, poznawczo-behawioralna i inne — osiągają podobnie dobre wyniki.

Oznacza to, że **kluczowe jest nie tyle „jaką metodą”, ale „jak świadomie i wspólnie” para pracuje nad relacją.**

Dodatkowa refleksja — coś, co warto dodać

Terapia par nie jest „ostatnią deską ratunku”, jak często się ją postrzega.

Coraz więcej par traktuje ją jako:

- sposób na rozwój,
- narzędzie do pogłębiania bliskości,

- przestrzeń do nauki komunikacji,
- inwestycję w przyszłość związku.

Współczesne podejście do terapii par jest pełne empatii, naukowej wiedzy i praktycznych narzędzi, które pomagają parom budować relacje oparte na zrozumieniu, szacunku i wzajemnym wsparciu.

Podstawowe cechy terapeuty par

Osoby rozpoczynające pracę w terapii par potrzebują zestawu cech, które pozwolą im prowadzić proces w sposób profesjonalny, skuteczny i etyczny.

Kluczowe są: **krytyczne myślenie, naukowy sceptycyzm, bezstronność oraz intelektualna ciekawość.**

Niestety, te wartości bywają niedostatecznie akcentowane w wielu programach magisterskich.

Wynika to m.in. z faktu, że praktyka kliniczna często wyprzedza rzetelną weryfikację naukową, a wykładowcy nie zawsze podkreślają znaczenie łączenia badań z praktyką.

Dlatego student terapii par musi nauczyć się:

- równoważyć własne doświadczenia kliniczne z wiedzą teoretyczną i wynikami badań,
- patrzeć na parę z różnych perspektyw,
- korzystać z wielu technik terapeutycznych,
- rozumieć, że **nie istnieje jedno idealne podejście** — skuteczność wynika z umiejętnego łączenia metod i dostosowywania ich do konkretnej pary.

Dobry terapeuta to osoba elastyczna, otwarta na różne modele pracy i gotowa stale aktualizować swoją wiedzę.

Techniki terapii par

Terapia par musi być **dopasowana do specyfiki danej relacji** oraz do problemów, z którymi para się zgłasza.

Techniki terapeutyczne mogą być proste lub bardzo złożone, ale wszystkie powinny być oparte na jasnych zasadach i elastyczności, która pozwala reagować na zmieniającą się dynamikę związku.

W tym kontekście szczególnie przydatny jest **Model Międzysystemowy**, opracowany przez Geralda Weeksa i opisany po raz pierwszy w 1977 roku, a szerzej przedstawiony w książce *Treating Couples: The Intersystem Model of the Marriage Council of Philadelphia* (1989).

Model Międzysystemowy — meta-teoria pracy z parami

Model Międzysystemowy to **meta-ramowy model terapeutyczny**, który nie narzuca jednej techniki, lecz dostarcza szerokich ram do pracy z parami.

Może on uzupełniać lub zastępować inne style terapii, pomagając terapeutom zrozumieć, **na czym powinien skupić się w danym momencie procesu**.

Model ten podkreśla, że skuteczna terapia par wymaga jednoczesnego uwzględnienia trzech systemów:

1. System indywidualny

To spojrzenie na parę jako na **dwie odrębne osoby**, z własnymi historiami, mocnymi stronami, umiejętnościami i ograniczeniami.

Terapeuta pomaga partnerom wykorzystywać ich indywidualne zasoby, aby wspierać proces zmiany.

2. System pary

To analiza **interakcji między partnerami** — sposobu komunikacji, wzorców zachowań, konfliktów, bliskości i dystansu.

Para jest czymś więcej niż sumą dwóch jednostek; tworzy własny, unikalny system, który wymaga zrozumienia i pracy nad jego dynamiką.

3. System międzypokoleniowy

Każda para wnosi do związku swoją historię rodzinną.

Rodzice, opiekunowie i wcześniejsze doświadczenia stają się wzorcami, które często — świadomie lub nie — odtwarzamy w dorosłych relacjach.

Wpływy międzypokoleniowe:

- są głęboko zakorzenione,
- często niewidoczne,
- mogą prowadzić do powtarzania nierozwiązanych konfliktów z rodzicami,
- mogą sprawiać, że partner lub dzieci stają się „zastępnikami” dawnych relacji.

Terapeuta musi pomóc parze **zobaczyć siebie jako system**, w którym zachowania są wzajemnie powiązane i mają charakter wymiany — dawania i brania.

Dlaczego Model Międzysystemowy jest tak wartościowy?

- pozwala patrzeć na związek z wielu perspektyw jednocześnie,
- pomaga zrozumieć źródła problemów, a nie tylko ich objawy,
- umożliwia tworzenie interwencji dopasowanych do konkretnej pary,
- podkreśla współzależność partnerów i ich historii,
- daje terapeutom jasne ramy, ale pozostawia miejsce na elastyczność.

To podejście uczy, że **żaden system nie istnieje w izolacji** — a prawdziwa zmiana wymaga pracy na wszystkich poziomach jednocześnie.

Narzędzia terapii par

W terapii par kluczową rolę odgrywają dwa podstawowe narzędzia: **formułowanie przypadku** oraz **ocena**.

Oba procesy wzajemnie się przenikają i stanowią fundament skutecznej pracy terapeutycznej.

Formułowanie przypadku

Formułowanie przypadku to nic innego jak **plan leczenia**, oparty na jasno określonych celach terapii.

Polega na zebraniu informacji dostarczonych przez partnerów i ułożeniu ich w spójne ramy, które odzwierciedlają dynamikę ich relacji.

Dobrze sformułowany plan:

- uwzględnia historię pary,
 - identyfikuje wzorce interakcji,
 - określa obszary wymagające zmiany,
 - wyznacza realistyczne cele,
 - nadaje terapii kierunek i strukturę.
-

Ocena — proces ciągły

Ocena w terapii par nie jest jednorazowym działaniem.

To **proces trwający przez cały okres terapii**, w którym terapeuta:

- monitoruje zmiany,
- obserwuje postępy,
- identyfikuje nowe problemy,
- dostosowuje interwencje do aktualnych potrzeb pary.

Choć ocena i leczenie często się nakładają, **wstępna ocena** ma szczególne znaczenie — to ona wyznacza punkt wyjścia i pozwala uniknąć błędnych założeń.

Najczęstsze pułapki w ocenie pary

Terapeuta powinien być świadomy typowych błędów, które mogą zaburzyć proces oceny. Oto najważniejsze z nich:

1. Nie opowiadaj się po żadnej ze stron

Para to system złożony z dwóch osób — terapeuta musi zachować pełną neutralność.

2. Nie interweniuj zbyt szybko

Pozwól partnerom samodzielnie wyrazić swoje opinie i emocje, zanim zaczniesz kierować rozmową.

3. Nie odpowiadaj na pytania, zanim para nie będzie gotowa

Czasem pytanie jest formą unikania — terapeuta powinien być przygotowany, ale nie musi od razu udzielać odpowiedzi.

4. Nie zakładaj, że znasz prawdziwy problem

To, co widać na powierzchni, często jest jedynie objawem głębszych trudności.

5. Nie działaj, dopóki problem i cele nie zostaną jasno określone

Bez precyzyjnego zdefiniowania celu terapia może stać się chaotyczna.

6. Nie rozpoczynaj pracy, dopóki oboje partnerzy nie wyrażą gotowości

Brak zaangażowania jednej osoby może sabotować cały proces.

7. Nie pozwól, by para przejęła kontrolę nad sesją

Terapeuta musi utrzymać strukturę i kierunek rozmowy — to daje poczucie bezpieczeństwa i skuteczności.

Czy wiesz, że...

Badania wskazują, że na efekty terapii wpływają tzw. **czynniki klienta**, takie jak:

- nasilenie objawów,
- motywacja,
- zdolność do budowania relacji,
- siła ego,
- orientacja psychologiczna,
- umiejętność zidentyfikowania głównego problemu.

To przypomnienie, że terapia jest procesem współtworzonym — jej skuteczność zależy zarówno od terapeuty, jak i od pary.

Równowaga pary — fundament skutecznej terapii

Zaangażowanie partnerów od pierwszej sesji nadaje ton całemu procesowi terapeutycznemu. Jednak wiele par rozpoczyna terapię z **nierealistycznymi oczekiwaniami** lub błędnymi przekonaniami na temat roli terapeuty.

Dlatego terapeuta musi:

- wyjaśnić, czym jest terapia, a czym nie jest,
 - skorygować fałszywe założenia,
 - zadbać o poczucie bezpieczeństwa i sprawiedliwości.
-

Neutralność terapeuty

Neutralność nie oznacza bierności.

To aktywna postawa, która obejmuje:

- konfrontowanie trudnych tematów,
- okazywanie empatii,
- równy kontakt z każdym partnerem,
- unikanie faworyzowania,
- wymaganie odpowiedzialności od obu stron.

Terapeuta musi wierzyć, że **oboje partnerzy wnoszą coś do relacji** — zarówno w obszarze bliskości, jak i trudności.

Dlaczego równowaga jest tak ważna?

Brak równowagi może prowadzić do:

- poczucia niesprawiedliwości,
- wycofania jednego z partnerów,
- narastania urazy,
- przerwania terapii.

Zrównoważone podejście pozwala każdej osobie:

- zobaczyć swój udział w problemach,
- poczuć się wysłuchaną,
- zrozumieć perspektywę partnera,
- pracować nad zmianą bez poczucia winy czy wstydu.

Podsumowanie

Równowaga, neutralność i uważna ocena to fundamenty skutecznej terapii par.

Dzięki nim terapeuta może stworzyć przestrzeń, w której partnerzy:

- czują się bezpiecznie,
- są traktowani sprawiedliwie,
- mogą otwarcie mówić o swoich emocjach,
- uczą się brać odpowiedzialność za swoją część relacji,
- wspólnie pracują nad zmianą.

To właśnie te elementy sprawiają, że terapia par staje się procesem transformującym — nie tylko rozwiązującym problemy, ale też budującym głębszą, bardziej świadomą więź.

Komunikacja w związku

Komunikacja jest jednym z najważniejszych fundamentów małżeństwa i każdego intymnego związku.

To właśnie od niej zależy, czy para będzie potrafiła budować bliskość, rozwiązywać konflikty i wspierać się nawzajem.

Gdy komunikacja jest zaburzona, pojawiają się nieporozumienia, frustracja i poczucie osamotnienia — a te mogą prowadzić do poważnych problemów w relacji.

Najczęstsze trudności wynikają z tego, że partnerzy:

- nie słuchają się uważnie,
- interpretują słowa przez pryzmat własnych lęków i doświadczeń,
- nie potrafią wyjść naprzeciw potrzebom drugiej osoby,
- unikają rozmów o tym, co naprawdę ważne.

Dobłą wiadomością jest to, że **komunikację można poprawić**.

Terapeuci par dysponują wieloma technikami, które pomagają partnerom lepiej się rozumieć, unikać nieporozumień i skuteczniej radzić sobie z konfliktami.

Potrzeby emocjonalne — serce komunikacji

W każdym związku pragniemy, aby nasze potrzeby emocjonalne były zauważone i zaspokojone.

To naturalne — człowiek jest istotą społeczną, a więź z drugim człowiekiem jest jednym z najważniejszych elementów naszego dobrostanu.

Na początku XX wieku lekarze pracujący z dziećmi chorymi na choroby zakaźne dokonali przełomowego odkrycia:

dzieci pozbawione kontaktu z innymi ludźmi chorowały częściej i częściej umierały. Izolacja okazała się równie groźna jak sama choroba.

To spostrzeżenie stało się początkiem badań nad **teorią przywiązania**, która do dziś stanowi fundament rozumienia relacji międzyludzkich — również romantycznych.

Przywiązanie a dorosłe relacje

Niemowlęta rodzą się całkowicie zależne od opiekunów.

To właśnie wtedy zaczyna kształtować się przywiązanie — pierwsza, najważniejsza więź w życiu człowieka.

Gdy dziecko:

- nie czuje się kochane,
- doświadcza odrzucenia,
- nie otrzymuje wsparcia emocjonalnego,

powstają rany, które mogą pozostawić trwałe ślady.

W dorosłości objawiają się one m.in.:

- lękiem przed porzuceniem,
- trudnością w zaufaniu,
- nadmierną potrzebą kontroli,
- wycofaniem emocjonalnym,
- silną wrażliwością na odrzucenie.

To właśnie te problemy często pojawiają się w gabinetach terapeutów par.

Kiedy potrzeby nie są zaspokajane

Jednym z najczęstszych źródeł konfliktów w związkach jest sytuacja, w której jedna osoba czuje, że jej potrzeby emocjonalne są ignorowane.

Jeszcze trudniej jest wtedy, gdy **oboje partnerzy** mają poczucie, że nie otrzymują tego, czego potrzebują.

W takich momentach:

- narasta frustracja,
- pojawia się poczucie samotności,
- partnerzy zaczynają się od siebie oddalać,
- komunikacja staje się napięta lub zanika.

Za zerwaną komunikacją często kryją się **problemy z intymnością lub przywiązaniem**, a nie „zwykle kłótnie”.

Jak terapia par pomaga odbudować komunikację

Na szczęście istnieją skuteczne techniki terapeutyczne, które pomagają parom:

- nauczyć się słuchać siebie nawzajem,
- wyrażać potrzeby w sposób jasny i nieoskarżający,
- rozumieć emocje partnera,
- odbudować poczucie bezpieczeństwa,
- znaleźć równowagę między dawaniem a braniem.

Podstawą jest **nauka komunikowania swoich potrzeb emocjonalnych** — w sposób, który nie rani, nie oskarża i nie wywołuje obronności.

Równowaga w zaspokajaniu potrzeb

Zdrowa relacja opiera się na równowadze:

- między słuchaniem a mówieniem,

- między dawaniem a przyjmowaniem,
- między troską o siebie a troską o partnera.

Komunikacja jest narzędziem, które tę równowagę umożliwia.

Bez niej nawet największa miłość może zostać przytłumiona przez nieporozumienia i niewypowiedziane emocje.

Techniki doradcze wspomagające komunikację

Skuteczna komunikacja jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego związku.

Terapia par oferuje wiele metod, które pomagają partnerom lepiej się rozumieć, wyrażać potrzeby i budować głębszą więź.

Poniżej przedstawiono trzy najważniejsze podejścia terapeutyczne, które szczególnie wspierają komunikację: **Imago**, **EFT** oraz **Metoda Gottmana**.

1. Terapia par Imago — dialog, który leczy

Terapia Imago łączy zachodnią psychologię z elementami pracy duchowej.

Jej celem jest spojrzenie na związek „z lotu ptaka” — nie jako zbiór pojedynczych problemów, lecz jako całość, w której każde zachowanie ma swoje źródło.

Dlaczego partnerzy się ranią?

Gdy w związku pojawia się emocjonalny niepokój, partnerzy często reagują złością.

Imago pomaga zrozumieć, **skąd ta złość się bierze** i dlaczego pewne sytuacje wywołują tak silne emocje.

Kluczowe założenia terapii Imago

- **Każdy komunikuje się inaczej.**
Partnerzy mają różne style wyrażania siebie — i to jest naturalne.
- **To, co mówi druga osoba, jest jej prawdą.**
Nie można powiedzieć partnerowi, że „się myli”, jeśli opisuje swoje uczucia. Emocje nie podlegają ocenie — zasługują na wysłuchanie i szacunek.

- **Obie perspektywy są ważne.**
Możesz nie zgadzać się z partnerem, ale jego doświadczenie jest dla niego realne.

Komunikacja bez ranienia

Imago uczy unikania trzech destrukcyjnych zachowań:

- wstydu,
- obwiniania,
- krytyki.

Zamiast tego zachęca do mówienia w sposób autentyczny, ale pełen szacunku.
Zasada jest prosta: **traktuj partnera tak, jak sam chcesz być traktowany.**

2. Nieświadome problemy — dotarcie do źródła

Wiele konfliktów w związku ma swoje korzenie w doświadczeniach, których partnerzy nie są w pełni świadomi.

Dlatego terapia par często wymaga odkrycia tego, co ukryte pod powierzchnią.

Przykłady nieświadomych źródeł problemów

- doświadczenia przemocy lub zaniedbania w dzieciństwie,
- niewyrażony gniew, którego przyczyna nie jest jasna,
- zdrada i wynikająca z niej zazdrość,
- lęk przed odrzuceniem,
- powtarzanie wzorców z rodzin pochodzenia.

Terapia pomaga partnerom zrozumieć, **dlaczego reagują tak, a nie inaczej**, i jak przeszłość wpływa na ich obecne relacje.

3. Terapia par skoncentrowana na emocjach (EFT)

Terapia EFT, opracowana przez dr Sue Johnson, jest jednym z najskuteczniejszych podejść terapeutycznych na świecie.

To krótkoterminowa metoda, która koncentruje się na emocjach — ich źródłach, dynamice i wpływie na relację.

Dlaczego EFT działa?

- pomaga dotrzeć do ukrytych emocji,
- uczy rozpoznawania i nazywania uczuć,
- pozwala zrozumieć, co naprawdę stoi za konfliktem,
- pomaga partnerom reagować na siebie z większą empatią.

Badania pokazują, że:

- **70–75% par odbudowuje relację,**
- **90% par doświadcza znaczącej poprawy.**

EFT opiera się na teorii przywiązania — tej samej, która wyjaśnia, jak dzieci budują więź z opiekunami.

Dorośli również potrzebują bezpieczeństwa emocjonalnego, a EFT pomaga je odbudować.

4. Metoda Gottmana — mapa miłości i emocjonalna bliskość

Metoda Gottmana, rozwijana od ponad 30 lat, jest jedną z najbardziej znanych i przebadanych form terapii par.

Na czym polega?

Gottmanowie stworzyli koncepcję **Mapy Miłości** — szczegółowego poznania świata partnera:

- jego marzeń,
- lęków,
- wartości,
- stresów,
- nadziei na przyszłość.

Im lepiej partnerzy znają swoje wewnętrzne światy, tym silniejsza staje się ich więź.

Dlaczego to ważne?

- buduje wzajemny szacunek,
- wzmacnia poczucie bezpieczeństwa,
- pomaga rozumieć reakcje partnera,
- rozwija empatię i współczucie.

Metoda Gottmana podkreśla również znaczenie **wrażliwości** — umiejętności pokazywania swoich uczuć bez lęku przed oceną.

To właśnie wrażliwość jest fundamentem prawdziwej intymności emocjonalnej.

Wnioski

Terapia par to dynamiczny, wymagający, ale niezwykle satysfakcjonujący proces.

To jedna z najtrudniejszych form terapii — dlatego tak ważne jest, aby prowadzili ją dobrze wyszkoleni i kompetentni specjaliści.

Dzięki technikom takim jak:

- **Imago,**
- **EFT,**
- **Metoda Gottmana,**

pary mogą:

- odbudować komunikację,
- zrozumieć swoje emocje,
- dotrzeć do źródeł konfliktów,
- nauczyć się bliskości i wrażliwości,
- stworzyć zdrowszą, bardziej świadomą relację.

To właśnie te narzędzia sprawiają, że terapia par staje się przestrzenią prawdziwej zmiany — zarówno indywidualnej, jak i wspólnej.
