

Jednostka 3: Reframing poglądów

Spis treści

- Wprowadzenie
 - Centralna rola reframingu w terapii
 - Zastosowanie reframingu (re-viewingu)
 - Strukturyzacja reframingu
 - Wnioski
-

Wstęp

Zmiana sposobu patrzenia na problem może całkowicie odmienić sposób jego przeżywania.

Reframing — czyli **przeformułowanie perspektywy** — pozwala spojrzeć na tę samą sytuację w nowy sposób, często z mniejszą surowością, większą otwartością i większą gotowością do zmiany.

Przeformułowanie nie usuwa problemu, ale **zmienia jego znaczenie**, co otwiera drogę do nowych rozwiązań i łagodniejszego podejścia do siebie nawzajem.

Wprowadzenie

Wiele par postrzega swoje trudności w sposób bardzo ograniczający — tak, jakby sytuacja była bez wyjścia.

Często wynika to z utknięcia w określonych ramach odniesienia, które:

- blokują kreatywność,
- wzmacniają poczucie bezradności,
- utrudniają zobaczenie alternatyw,
- podtrzymują przekonanie, że „nic się nie da zrobić”.

Te ramy mogą wynikać z:

- norm społecznych,
- przekonań wyniesionych z domu rodzinnego,

- wcześniejszych doświadczeń,
- osobistych schematów myślenia.

Reframing pomaga parom **odblokować ich potencjał**, zobaczyć sytuację z innej strony i rozpocząć proces zmiany — zarówno indywidualnej, jak i relacyjnej.

Centralna rola przeformułowania w terapii

Reframing jest jednym z kluczowych narzędzi w psychoterapii par, ponieważ:

- zmienia sposób interpretowania zachowań partnera,
- łagodzi negatywne emocje,
- otwiera przestrzeń na empatię,
- pomaga przejść od oskarżeń do zrozumienia,
- wspiera zmianę postaw i zachowań.

Choć niektórzy wykładowcy terapii rodzinnej twierdzą, że przeformułowanie jest techniką prostą, w rzeczywistości wymaga ono:

- czasu,
- praktyki,
- refleksji,
- doświadczenia klinicznego,
- umiejętności językowych i emocjonalnych.

Nie da się go opanować jedynie poprzez czytanie — to **sztuka**, którą rozwija się poprzez ćwiczenia, odgrywanie ról i pracę z prawdziwymi parami.

Czym jest przeformułowanie?

Reframing polega na **zmianie teoretycznego lub emocjonalnego znaczenia**, jakie para przypisuje danej sytuacji.

Nie chodzi o ignorowanie faktów, lecz o umieszczenie ich w nowej ramie, która:

- jest równie prawdziwa,
- ale bardziej sprzyja zmianie,
- zmniejsza napięcie,
- poszerza perspektywę,

- pozwala zobaczyć partnera w bardziej życzliwym świetle.

Przykład:

Zamiast myśleć: „*On mnie ignoruje, bo ma mnie dość*”, można zobaczyć sytuację tak: „*Wycofuje się, bo nie radzi sobie z napięciem i nie chce pogorszyć sytuacji.*”

To wciąż opisuje to samo zachowanie, ale jego znaczenie jest zupełnie inne — i otwiera drogę do rozmowy zamiast konfliktu.

Reframing a interpretacja — ważna różnica

Niektórzy terapeuci mylą przeformułowanie z interpretacją.

To jednak dwa różne narzędzia:

Interpretacja

- opiera się na logice,
- wyjaśnia zachowanie poprzez teorię,
- ma charakter bardziej analityczny.

Reframing

- nie musi być logiczny w sensie akademickim,
- ma przede wszystkim **zmienić emocjonalne znaczenie sytuacji**,
- tworzy nową, bardziej konstruktywną narrację,
- pomaga parze zobaczyć siebie nawzajem w łagodniejszym świetle.

Terapeuta, stosując reframing, **buduje nowy obraz rzeczywistości**, który sprzyja zmianie i zmniejsza napięcie między partnerami.

Dlaczego reframing działa?

- Zmienia sposób myślenia o problemie.
- Zmniejsza obronność.
- Otwiera przestrzeń na empatię.

- Umożliwia zobaczenie partnera jako człowieka z historią, emocjami i intencjami — a nie jako „winnego”.
- Pomaga parze wyjść z zakłętego kręgu wzajemnych oskarżeń.

Reframing jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi terapeutycznych, ponieważ **zmienia nie tylko myśli, ale i emocje**, a to właśnie emocje napędzają zachowania.

Zastosowania reframingu / re-viewingu

Reframing — czyli przeformułowanie sposobu patrzenia na problem — ma zazwyczaj **dwa główne zastosowania**.

Pierwsze polega na **zmianie definicji symptomu**: z „dobry kontra zły”, „głupi kontra rozsądny”, „moralny kontra niemoralny” na bardziej zniuansowane i konstruktywne rozumienie.

Wiele par, zwłaszcza tych niezadowolonych ze swojej relacji, przypisuje zachowaniom partnera **złe intencje**.

Tworzy się wtedy moralna narracja: „*Ja jestem dobry, a ty jesteś zły*”.

Taki sposób myślenia zamyka drogę do dialogu i wzmacnia konflikt.

Reframing pozwala zmienić znaczenie konfliktu — z destrukcyjnego na **potencjalnie rozwojowy**.

Zamiast widzieć w zachowaniu partnera atak, można dostrzec:

- próbę ochrony siebie,
- reakcję na stres,
- nieumiejętność wyrażenia potrzeb,
- lęk przed odrzuceniem,
- brak narzędzi komunikacyjnych.

Ta zmiana perspektywy nie usprawiedliwia zachowania, ale **zmniejsza jego emocjonalny ciężar** i otwiera przestrzeń na rozmowę.

Drugie zastosowanie reframingu: od jednostki do systemu

Drugim kluczowym zastosowaniem reframingu jest **przeniesienie uwagi z jednostki na system**, czyli na relację jako całość.

W wielu parach, gdy pojawia się problem, jedna osoba zostaje uznana za „nosiciela objawu”. Partner, który uważa siebie za „zdrowego”, często zaprzecza jakiegokolwiek odpowiedzialności i oczekuje, że to druga osoba musi się zmienić.

To podejście jest bardzo ograniczające, ponieważ:

- utrwala podział „winny – niewinny”,
- blokuje współpracę,
- wzmacnia obronność,
- uniemożliwia realną zmianę.

Reframing pomaga parze zobaczyć, że problem **nie leży w jednej osobie**, lecz w **interakcji między nimi**.

To zmienia wszystko.

Kiedy partnerzy zaczynają postrzegać trudność jako **wspólny wzorzec**, a nie indywidualną wadę, pojawia się:

- większa gotowość do współpracy,
- mniej obwiniania,
- więcej empatii,
- przestrzeń do zmiany zachowań po obu stronach.

To właśnie dlatego reframing jest tak ważny — toruje drogę do terapii i sprawia, że praca staje się możliwa.

Jak reframing zmienia dynamikę relacji

Dzięki przeformułowaniu:

- partnerzy przestają widzieć siebie jako przeciwników,
- znikają etykiety typu „szalona”, „zły”, „toksyczny”,
- pojawia się zrozumienie, że obie osoby **tworzą system**,
- zmienia się definicja relacji — z hierarchicznej na partnerską,
- zachowania partnera przestają być przewidywane w sposób negatywny,
- otwiera się przestrzeń na nowe reakcje i nowe sposoby komunikacji.

Reframing nie polega na „upiększaniu rzeczywistości”.

To **zmiana ramy**, która pozwala zobaczyć więcej niż dotychczas.

Czy wiesz, że...

Niektórym parom terapeuci wręczali **pisemne reframingi**, które partnerzy mieli czytać rytualnie — codziennie lub kilka razy w tygodniu.

Ta praktyka pomagała im „zapisać” nową perspektywę w pamięci i stopniowo zmieniać sposób myślenia o sobie nawzajem.

Strukturyzacja reframingu

Choć reframing jest jedną z najskuteczniejszych technik pracy z parami, zaskakująco niewiele materiałów opisuje **sztukę jego konstruowania**.

Terapeuci muszą jednak dobrze rozumieć proces tworzenia przeformułowania — nie wystarczy korzystać z gotowych przykładów. Każda para jest inna, a to, co działa w jednym przypadku, może być nieskuteczne w innym.

Reframing polega na:

- zrozumieniu, jak para definiuje swój problem,
 - stworzeniu nowej, bardziej systemowej i pozytywnej interpretacji,
 - przedstawieniu jej w taki sposób, aby partnerzy mogli ją przyjąć i poczuć, że jest dla nich sensowna.
-

Warunki skutecznego reframingu

Aby przeformułowanie było skuteczne, terapeuta musi **głęboko zrozumieć problem**, z którym para przychodzi.

Obejmuje to:

- poznanie znaczenia objawu,
- zrozumienie jego funkcji w relacji,
- wysłuchanie, jak para sama definiuje trudność,
- obserwację dynamiki interakcji.

To właśnie te informacje stanowią fundament oceny i późniejszej interwencji.

Pary zaakceptują nowe spojrzenie na problem tylko wtedy, gdy poczują, że terapeuta:

- **naprawdę je rozumie,**

- **jest po ich stronie,**
- **nie ocenia,**
- **potrafi mówić ich językiem.**

Dlatego tak ważne jest, aby terapeuta:

- budował więź,
- używał słów i metafor bliskich parze,
- zadawał ukierunkowane pytania,
- słuchał bezstronnie i z empatią.

Dopiero wtedy można delikatnie prowadzić partnerów w stronę nowej definicji problemu.

Jak przebiega proces reframingu

Proces zaczyna się od **ponownego zdefiniowania problemu**, nawet jeśli zmiana jest subtelna. Terapeuta robi to poprzez serię pytań, które:

- wydobywają nowe informacje,
- zmieniają znaczenie faktów,
- otwierają przestrzeń na inną interpretację,
- zachęcają do refleksji.

Czasem para sama dokonuje przeformułowania w trakcie rozmowy.

Innym razem to terapeuta proponuje nowe spojrzenie — ale zawsze w sposób delikatny, nienarzucający się i oparty na tym, co para już powiedziała.

Trzy doktryny skutecznego reframingu

Aby przeformułowanie było naprawdę transformujące, powinno spełniać trzy kluczowe zasady:

1. Zmiana perspektywy z indywidualnej na systemową

Zamiast myśleć:

„*On jest problemem*”,

para zaczyna widzieć:

„*Nasze interakcje tworzą problem — oboje mamy w tym udział.*”

To fundamentalna zmiana, która otwiera drogę do współpracy.

2. Nadanie pozytywnego znaczenia objawowi

Objaw, który wcześniej był postrzegany jako negatywny, może zostać zrozumiany jako:

- próba ochrony siebie,
- reakcja na stres,
- sposób radzenia sobie z lękiem,
- nieudolna forma komunikacji potrzeb.

Kiedy para zrozumie pozytywną funkcję objawu, zmiana staje się możliwa i mniej zagrażająca.

3. Skupienie się na problemie tak, jak definiuje go para

Reframing musi dotyczyć **tego, co para uważa za problem**, a nie tego, co terapeuta uznał za ważne.

Zmiana znaczenia objawu lub zachowania musi być zakorzeniona w ich własnej narracji.

Terapia par metodą Gottmana — przykład reframingu opartego na badaniach

Metoda Gottmana to jedno z najpopularniejszych i najbardziej nowoczesnych podejść terapeutycznych.

Jej wyjątkowość polega na tym, że opiera się **wyłącznie na badaniach naukowych** prowadzonych przez Johna Gottmana przez ponad 40 lat.

Gottman twierdzi, że potrafi przewidzieć z 90% dokładnością, które pary pozostaną razem, a które się rozstaną.

Jednym z jego innowacyjnych pomysłów było obserwowanie par w warunkach przypominających program *Big Brother* — z kamerami rejestrującymi naturalne interakcje.

Analizując setki par, Gottman odkrył wzorce zachowań charakterystyczne dla:

- związków trwałych i szczęśliwych,
- związków zagrożonych rozpadem.

Na tej podstawie stworzył model znany jako **Dom Zdrowego Związku**.

Dom Zdrowego Związku

Model ten opisuje wszystkie elementy, które przewidują sukces relacji.

U podstaw domu znajdują się dwa filary:

1. Zaufanie

Bez zaufania nie ma bezpieczeństwa emocjonalnego, a bez bezpieczeństwa nie ma intymności.

2. Zaangażowanie

To decyzja, by inwestować w relację, dbać o nią i traktować ją jako priorytet.

Te dwa filary tworzą granice, które pozwalają związkowi istnieć i rozwijać się.

Dopiero gdy są stabilne, para może budować „dom” — czyli wszystkie pozostałe elementy zdrowej relacji.

System Przyjaźni

W podejściu Gottmana fundamentem zdrowego i trwałego związku jest **System Przyjaźni**. To właśnie on zawiera wszystkie elementy, które sprawiają, że relacja staje się wartościowa, bezpieczna i pełna ciepła.

Przyjaźń w związku nie jest dodatkiem — jest jego rdzeniem. To ona decyduje o tym, czy para potrafi przetrwać trudności, budować intymność i cieszyć się sobą nawzajem.

Budowanie Map Miłości

Jednym z kluczowych elementów Systemu Przyjaźni jest to, co Gottman nazywa **Budowaniem Map Miłości**.

Oznacza to rozwijanie głębokiej, precyzyjnej wiedzy o świecie wewnętrznym partnera:

- jego marzeniach,
- lękach,
- wartościach,
- pragnieniach,
- stresorach,
- tym, co go motywuje i porusza.

Aby naprawdę kochać drugą osobę, trzeba „zarezerwować” dla niej miejsce w swoim umyśle i sercu.

Jeśli nie znamy świata partnera, to z kim właściwie jesteśmy w związku — z nim czy z własną wyobraźnią o nim?

Kultura miłości i podziwu

W terapii Gottmana pary zachęca się do budowania **kultury otwartego wyrażania miłości i podziwu**.

To prosty, ale potężny nawyk:

- mówienie o tym, co w partnerze cenimy,
- zauważanie drobnych gestów,
- wyrażanie wdzięczności,
- dzielenie się pozytywnymi myślami zamiast ich ukrywania.

Takie mikrogesty wzmacniają więź i sprawiają, że partnerzy czują się doceniani.

A kiedy czujemy się kochani, łatwiej nam przetrwać burze i konflikty.

„Zwracanie się ku” — siła mikrointerakcji

Jednym z najciekawszych odkryć Gottmana jest koncepcja „zwracania się ku”.

Odnosi się ona do wszystkich drobnych momentów, w których partnerzy reagują na siebie nawzajem:

- ktoś mówi: „Zobacz, jaki piękny zachód słońca”,
- ktoś wzdycha,

- ktoś opowiada o swoim dniu,
- ktoś prosi o pomoc lub uwagę.

„Zwrócenie się ku” oznacza porzucenie na chwilę tego, co robimy, aby odpowiedzieć partnerowi. To drobne chwile, które budują więź — i które zaczynają zanikać, gdy para oddala się od siebie lub zaczyna żywić do siebie niechęć.

Pozytywna perspektywa vs. negatywne sentymenty

Gottman podkreśla również znaczenie **pozytywnej perspektywy** — umiejętności interpretowania zachowań partnera w sposób życzliwy, a nie podejrzliwy.

Przeciwieństwem jest **przeważanie negatywnych sentymentów**, kiedy:

- każde słowo partnera odbieramy jako atak,
- doszukujemy się złych intencji,
- interpretujemy zachowania przez pryzmat dawnych krzywd,
- wybieramy najgorszą możliwą interpretację.

Pozytywna perspektywa nie oznacza naiwności — to świadoma decyzja, by patrzeć na partnera z dobrą wolą.

Razem te cztery elementy — Mapy Miłości, kultura podziwu, zwracanie się ku i pozytywna perspektywa — tworzą **silną przyjaźń**, pełną miłości, czułości i intymności.

Dopiero na takim fundamencie można budować trwałe związki, który przetrwa różnice, kryzysy i zmiany.

Radzenie sobie z konfliktami i spełnianie marzeń

W górnej części „Domu Zdrowego Związku” znajdują się trzy kluczowe umiejętności:

1. Zarządzanie konfliktem

Nie chodzi o to, by konfliktów unikać — są naturalną częścią każdej relacji.
Chodzi o to, by:

- komunikować się bez wywoływania obronności,
- słuchać z perspektywy partnera,
- naprzemiennie być mówcą i słuchaczem,
- szukać zrozumienia, a nie zwycięstwa.

Konflikt staje się wtedy okazją do zbliżenia, a nie zagrożeniem.

2. Spełnianie marzeń życiowych

Każdy człowiek ma marzenia, ambicje i potrzeby rozwojowe.
Zdrowy związek to taki, w którym:

- oboje partnerzy mają głos,
- nikt nie musi rezygnować z siebie,
- marzenia nie są tłumione „dla świętego spokoju”.

Gottman pisze:

„Nie chcesz związku, w którym wygrasz kosztem marzeń partnera. Chcesz takiego, w którym wspieracie swoje marzenia nawzajem.”

3. Tworzenie wspólnego znaczenia

To budowanie rytuałów i wspólnej kultury, które nadają relacji tożsamość.
Może to być:

- wspólny obiad w niedzielę,
- wieczorna rozmowa,
- wspólna modlitwa,
- zasada „nie idziemy spać w gniewie”.

To drobne praktyki, które tworzą poczucie „my”.

Jak metoda Gottmana może pomóc?

Metoda Gottmana uczy pary, jak budować **własny dom relacji** — krok po kroku, cegła po cegle.

Zakłada, że każda para może:

- nauczyć się nowych umiejętności,
- zastąpić nieskuteczne nawyki nowymi,
- budować przyjaźń, intymność i zaufanie,
- poprawić komunikację,
- zwiększyć satysfakcję ze związku.

To podejście oparte na umiejętnościach — im więcej właściwych rzeczy robimy, tym lepiej funkcjonuje relacja.

Czy metoda Gottmana działa?

Tak — liczne badania pokazują, że:

- poprawa komunikacji,
- budowanie przyjaźni,
- świadome reagowanie zamiast automatycznych reakcji,

mają ogromny wpływ na szczęście w związku.

Jednym z ograniczeń metody jest to, że działa **od zewnątrz do wewnątrz** — najpierw zmieniamy zachowania, a dopiero potem emocje.

Na początku może to wydawać się sztuczne, ale z czasem staje się naturalne i autentyczne.

Wniosek

Reframing — podobnie jak metoda Gottmana — zasługuje na większą uwagę w psychoterapii par.

Choć literatura na ten temat jest ograniczona, praktyka pokazuje, że przeformułowanie perspektywy i budowanie systemu przyjaźni są **kluczowe dla trwałej zmiany**.

To właśnie reframing pozwala parom zobaczyć siebie nawzajem w nowym świetle, a metoda Gottmana daje im narzędzia, by tę zmianę utrzymać i rozwijać.
