



TRÓJMIEJSKI INSTYTUT DIALOGU

Mediacje i Komunikacja

Magia wdzięczności w związku.

Kiedy ostatnio czułaś wdzięczność wobec swojego partnera?

Uczymy się praktyki wdzięczności w relacji z samym sobą, psychologowie zachęcają nas do codziennego praktykowania wdzięczności. Często kończymy dzień zastanawiając, za co możemy być dzisiaj wdzięczni. Liczne badania pokazują, że praktyki te wpływają na jakość naszego życia, na samopoczucie. Uczą nas dostrzegania małych radości każdego dnia, które potem na nasze odczuwanie szczęścia w życiu. Jestem zdecydowanie zwolenniczką takich praktyk, sama je stosuję i widzę ich pozytywne efekty.

Czy jednak umiemy stosować praktyki wdzięczności w związku? Gdybym zapytała Cię za co jesteś na co dzień wdzięczny swojemu partnerowi? Odpowiedzi przychodzą od razu, automatycznie, czy jednak musisz się na chwilę nad nimi zastanowić?

Kiedy wchodzimy w nową romantyczną relację przepełniają nas pozytywne emocje, wzniosłe uczucia. Doceniamy każdy gest partnera: kwiaty o poranku, kawa podana do łóżka, ukradkiem posłany uśmiech, pocałunek. Słowo „dziękuję” pojawia się regularnie, czasem kilka razy dziennie. Uczucie wdzięczności jest naturalne. Dbacie o siebie nawzajem, starannie dobieracie słowa, by nie zranić drugiej strony. Robicie wszystko by na waszej relacji nie pojawiła się żadna rysa. By na piękne, błękitne niebo Waszej miłości nie napłynęła żadna deszczowa chmura.



Co jednak, kiedy motyle z brzucha ulatują?

Co w momencie, kiedy związek przechodzi w kolejny etap? Na Waszym niebie pojawiają się szare obłoki, może nawet czasem pojawia się gęsta mgła albo pada deszcz. Pojawiają się obowiązki, trudności, powoli wkrada się szarość dnia codziennego. Szybko przyzwyczajamy się do zalet naszego partnera. Wszystko to, co jeszcze niedawno nas fascynowało dzisiaj jest takie zwyczajne. Niedawne zaskoczenia stają się oczekiwaniami. Przestajemy dostrzegać drobne gesty, ale natychmiast zauważamy ich brak. I na tych brakach często się skupiamy. Łatwiej wymienić nam wady i niedociągnięcia naszego partnera niż zalety i to, co czyni go wyjątkowym.

Wdzięczność jest uczuciem, które pozwala nam stworzyć i utrzymać romantyczny związek. W licznych badaniach i metaanalizach naukowcy pokazują, że uczucia wdzięczności i hojności są pomocne w umacnianiu naszych relacji z osobami, o które dbamy, a korzyść z dawania jest taka sama, jak z otrzymywania. Pary, które praktykowały to na co dzień deklarowały zdecydowanie większą satysfakcję ze związku niż te pary, które takich praktyk zaniechały.



TRÓJMIEJSKI INSTYTUT DIALOGU

Mediacje i Komunikacja

Zastanawiasz się, co się wydarzyło, że osoba, która jeszcze niedawno była spełnieniem Twoich marzeń, kimś wyjątkowym, dzisiaj stała zwyczajna, niedoskonała. Na ulicy mijasz pary trzymające się za ręce, obejmujące się czy patrzące sobie w oczy w kawiarni. Myślisz, że między Wami też tak było. Dlaczego więc teraz jest inaczej? Myślisz „gdyby tylko on był inny”. Wyobrażasz sobie, co musiałoby się stać, żebyś była szczęśliwa, żebyś mogła czerpać radość z bycia z nim. Zamykasz się w swoim wyobrażeniu. Przecież nie okażesz mu pierwsza uczuć, przecież on powinien wiedzieć, czego pragniesz. Kiedyś czytał Ci w myślach, odgadywał zachcianki, dzisiaj już tego nie robi. A może on czuje to samo? Może pragnie powrotu do minionych emocji i uczuć. Może brakuje mu Twojego Ciepła? Niestety nie powie Ci o tym, bo jak wpleść rozmowę o potrzebie bliskości w temat kolejnego wysokiego rachunku za energię przy akompaniamencie dzieci grających na flecie. I tak każde z Was tworzy swoją własną przestrzeń w życiu, w której jest coraz mniej miejsca na romantyczną, intymną relację z partnerem.

Łatwo powiedzieć, pomyślisz.

Ale za co ja mam być mu wdzięczna?

Za to, że znowu nie wyniósł śmieci, za to, że nie naprawił zawiasu w szafce, chociaż obiecał tydzień temu... Znowu wrócił z pracy zmęczony i rozdrażniony, nawet nie spytał jak mi minął dzień...

Koncentrowanie się na tym, czego nie dostajemy od naszego partnera wprowadza nas w niebezpieczny nawyk. Przyzwyczajają nasz umysł, do zauważania braków, niedoskonałości. Spróbuj na początku zachęcić swój umysł do zmiany toru. Praktykuj uważność. Zachęć siebie do szukania drobnych przyjemności, „małych szczęść”, które spotkają Cię każdego dnia. Wypiłaś pyszną kawę z przyjaciółką, dzieci wstały do szkoły bez marudzenia, w piekarni było akurat Twoje ulubione ciasto, na które miałaś ochotę. Pozwól sobie poczuć wdzięczność. Jutro znajdziesz kolejną rzecz, która sprawi, że na chwilę poczujesz się dobrze. Przynieś Ci chwilę radości. Każdego dnia będzie Ci łatwiej dostrzegać te „małe szczęścia”. Nie zachęcam Cię do trwania w poczuciu „żłudnego szczęścia”. Zachęcam Cię do uwolnienia swojego umysłu z pułapki skupiania się na przeciwnościach.

Udało Ci się znaleźć swoje codzienne „małe szczęścia”?

Dopuszczałaś do siebie uczucie wdzięczności? Spróbuj tego samego odnosząc się do Twojej relacji z partnerem. Co wydarzyło się dzisiaj lub wczoraj, za co jesteś mu wdzięczna. Poszukaj na początek jednej małej rzeczy. Drobny gest, może spojrzenie, może dotrzymana obietnica. Drobna przysługa lub wyręczenie w codziennej czynności. Znajdź jedną rzecz, za którą poczujesz wdzięczność. Pomyśl o niej, pozwól wdzięczności rozgościć się w Tobie. Dopuszczając do siebie to uczucie sprawiasz, że przejawia się ono w Twojej postawie. Może objawi się w miłym geście do partnera, dobrym słowie, pocałunku. Możesz wyrazić swoją wdzięczność słowami dziękując, mówiąc jakie to dla Ciebie ważne, co robi druga osoba dla związku lub po prostu doceniając Jej obecność w Twoim życiu. Możesz też powiedzieć jakie emocje wzbudza w Tobie postawa drugiej osoby, jak się czujesz, kiedy możesz cieszyć się jej obecnością lub mogąc odpocząć lub spędzić miło czas w jej towarzystwie. Naturalną rzeczą jest, że zapragniesz zrobić coś dla swojego partnera i w ten sposób okazać wdzięczność za jej udział w Twoim życiu.

Takie drobne kroki pomagają wprowadzić w związek nowe spojrzenie, odświeżenie, oderwanie od utartych schematów. Sprawiają, że zaczynacie na nowo mieć pozytywne skojarzenia z bliską Wam osobą.

Pary, które wprowadzają praktykę wdzięczności na nowo odkrywają swojego partnera. To związki, które swoją relację traktują nie jak wymianę codziennych transakcji i oczekiwań ale też możliwości do docenienia drugiej osoby. Szukają takich obszarów swoich relacji, które pozwalają na pokazanie drugiej osobie, że jest dla nas ważna. Chociaż relacja na przestrzeni lat zmienia się i błękitne niebo zasnuwa się chmurami, uczucie wdzięczności pomaga przedostawać się promykom słońca.