



ODNOS ČVRST KAO KUĆA

RAD S PAROVIMA PO GOTTMAN METODI

dr. sc. Dea Ajduković

travanj 2022.

John i Julie Gottman



Kako je nastala Gottman metoda

- Intervencije za parove trebaju biti utemeljene u istraživanjima o procesima koji su u podlozi
- Za razumijevanje stabilnosti i promjene kod parova potrebna su duga longitudinalna istraživanja
- Životne tranzicije posebno su važna razdoblja za parove
- Multimetodski pristup istraživanju: promatranje interaktivnog ponašanja, samoiskaz, fiziološke mjere
- Promatranje parova u različitim životnim kontekstima
- Promatrajući sretne parove, možemo naučiti pomoći nesretnim parovima



Rezultati ovih istraživanja



1. Većina sukoba su trajni, a ne rješivi
 - Proizlaze iz razlika u ličnosti, motivima, vrijednostima
 - Mogu postati destruktivni i zapeti
 - Mogu biti predmet trajnog konstruktivnog dijaloga
 - Svijest o njihovoj suštinski egzistencijalnoj prirodi

Rezultati ovih istraživanja



2. Eskalacija blagog negativnog afekta stvara destruktivne ponavljajuće sukobe

- Reciprocitet blagih negativnih emocija nije problem
- Eskalacija je kroz pojavu specifičnih komunikacijskih obrazaca („4 jahača apokalipse“)
- Karakteristična za parove koji se rano razvedu

Rezultati ovih istraživanja



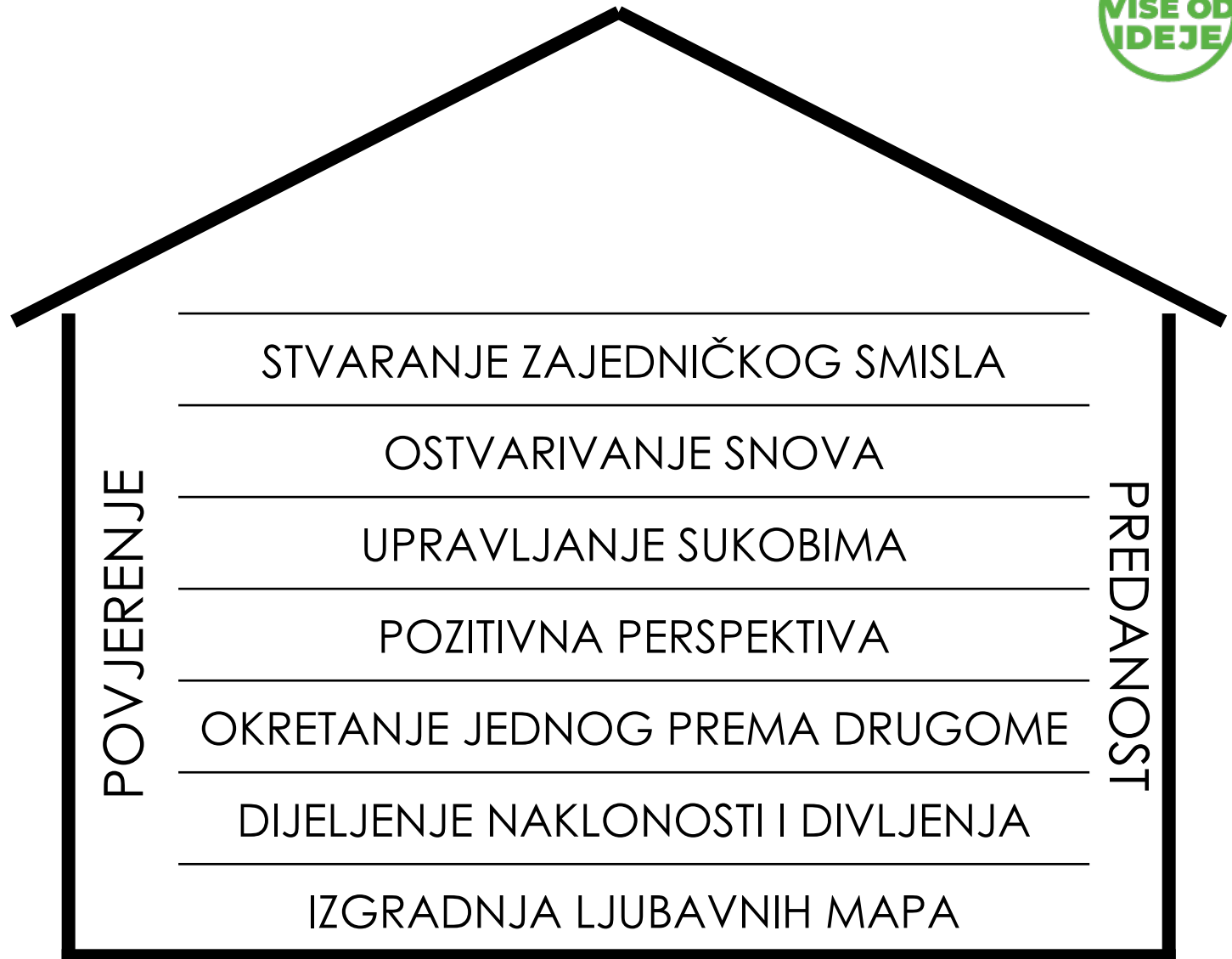
4. Emocionalna isključenost je također štetan obrazac
 - Nema ni pozitivnog, ni negativnog afekta tijekom sukoba
 - Vodi do razvoda nakon 15-ak godina braka
 - Ukazuje na važnost pozitivnog afekta (a ne samo nedostatka negativnog afekta) tijekom sukoba

Rezultati ovih istraživanja



5. Prijateljstvo izvan sukoba (su)oblikuje afekt tijekom sukoba
 - Kvaliteta prijateljstva određuje uspješnost i pravovremenost popravaka tijekom sukoba
 - Premošćivanje pozitivnim ili negativnim sentimentom (R. Weiss)
 - Izgradnja prijateljstva i sustava pozitivnog afekta nužna za trajne pozitivne promjene

ČVRSTA KUĆA ODNOSA



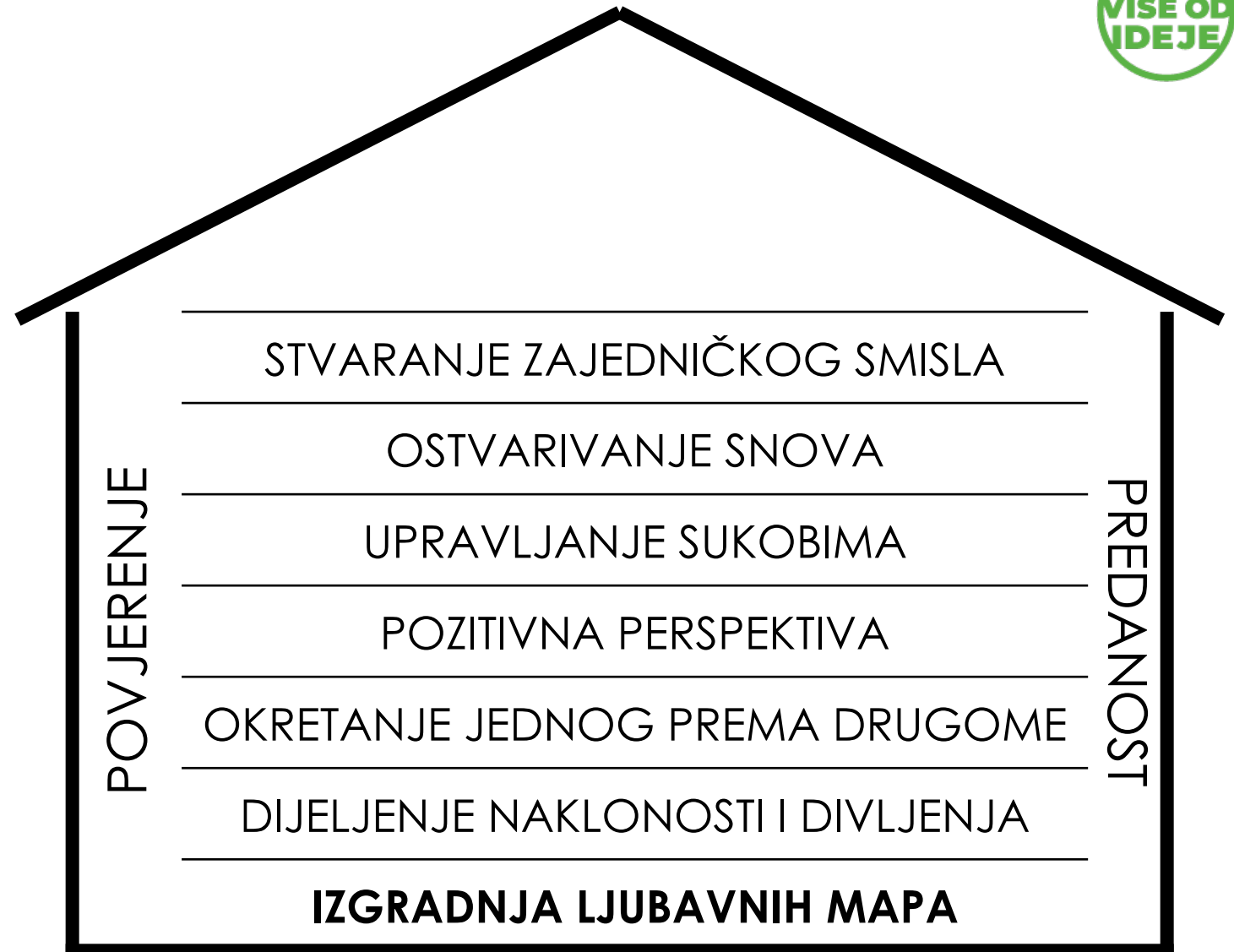
IZGRADNJA LJUBAVNIH MAPA

TEMELJNA RAZINA PRIJATELJSTVA

DOŽIVLJAJ DA NAS DRUGA OSOBA POZNAJE

IMATI I POKAZIVATI INTERES

ZNANJE O PROŠLIM I SADAŠNJIM ASPEKTIMA
ŽIVOTA OSOBE



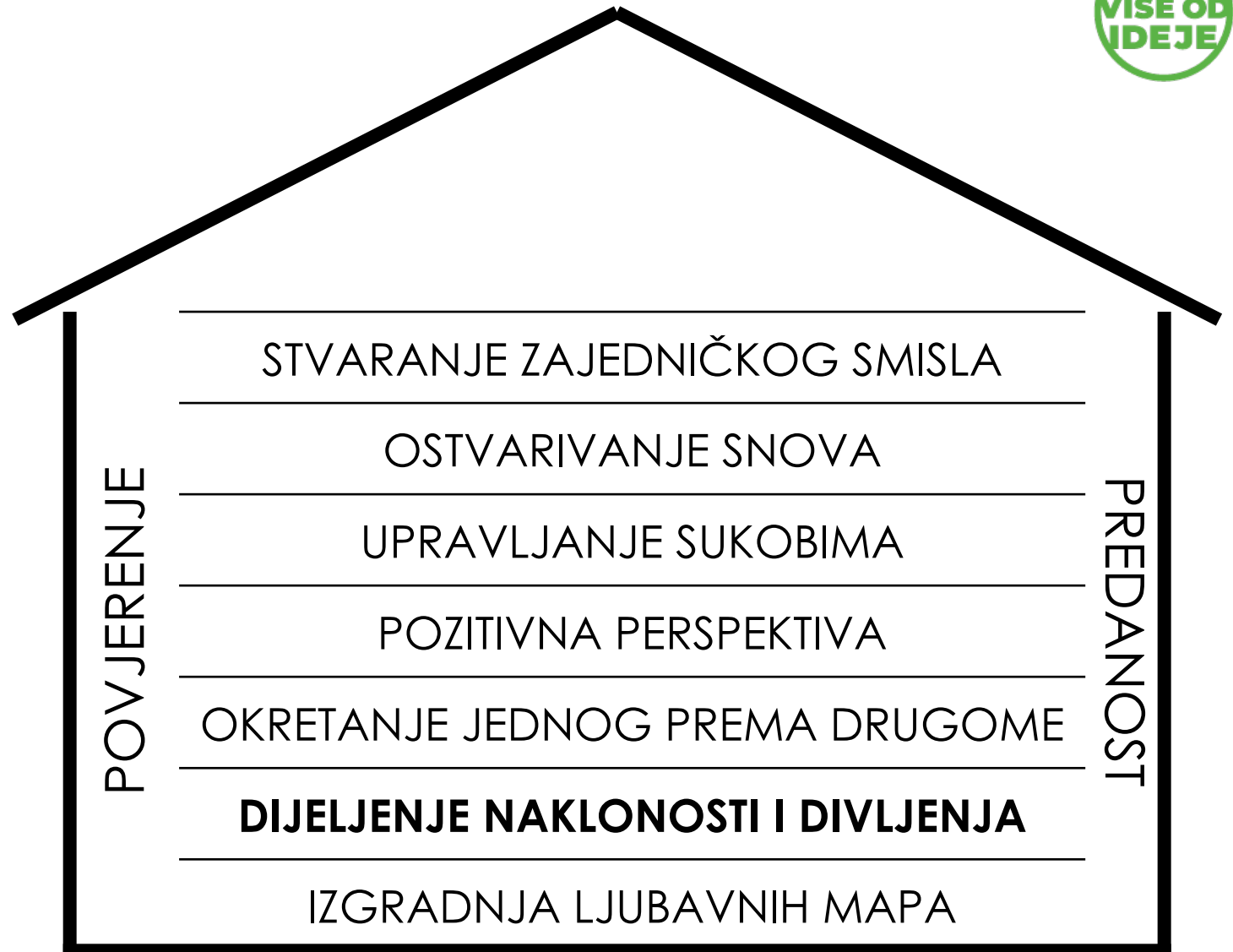
DIJELJENJE NAKLONOSTI I DIVLJENJA

POKAZIVATI NAKLONOST I POŠTOVANJE
UMJESTO KRITIZIRANJA

STVARATI NAVIKU PRIMJEĆIVANJA STVARI
KOJE SU ZA CIJENITI, BITI PONOSAN, DIVITI
SE KOD PARTNERA/ICE

+

STVARATI NAVIKU ISKAZIVANJA CIJENJENJA,
PONOSA, DIVLJENJA, ZAHVALNOSTI



STVARANJE ZAJEDNIČKOG SMISLA

OSTVARIVANJE SNOVA

UPRAVLJANJE SUKOBIMA

POZITIVNA PERSPEKTIVA

OKRETANJE JEDNOG PREMA DRUGOME

DIJELJENJE NAKLONOSTI I DIVLJENJA

IZGRADNJA LJUBAVNIH MAPA

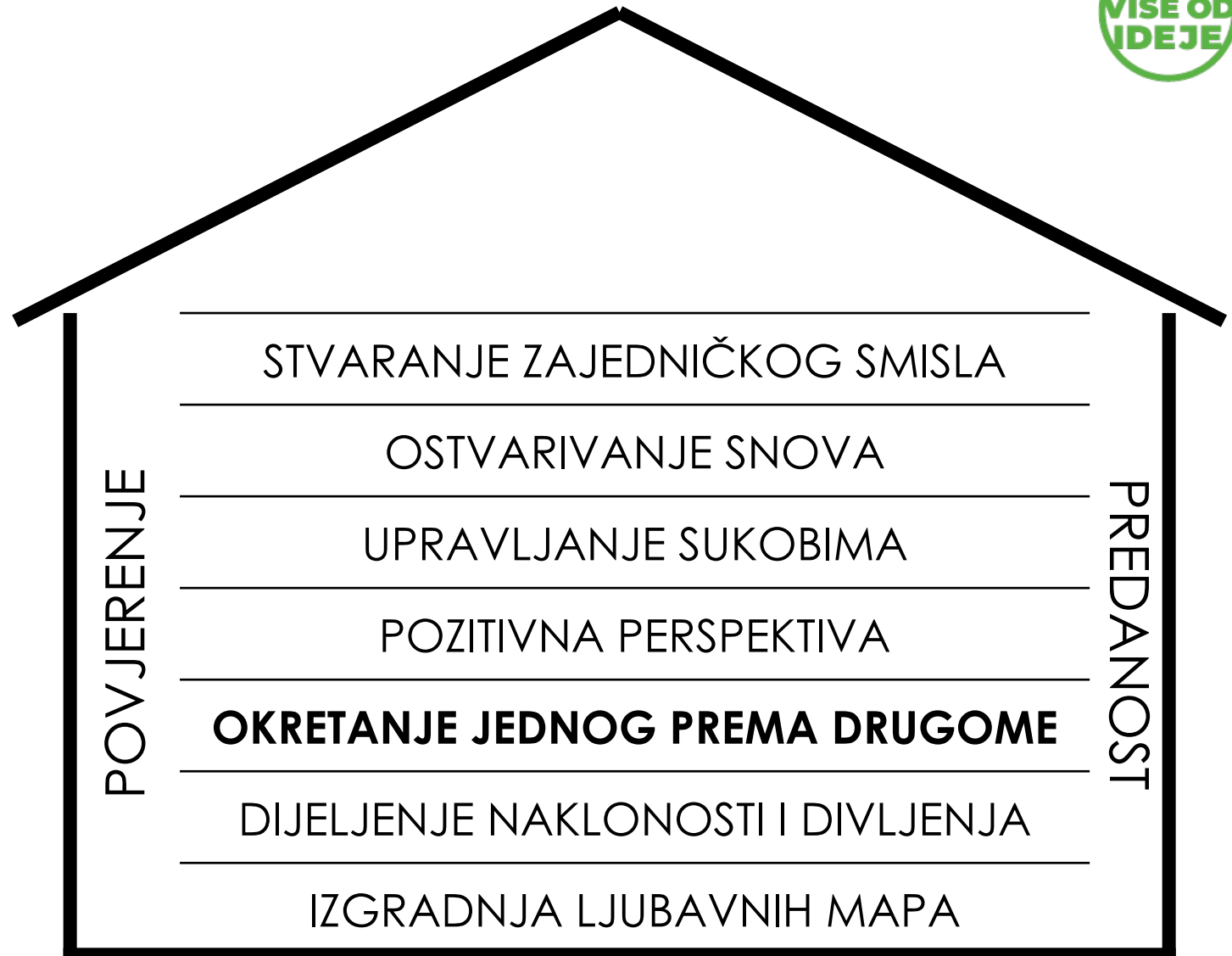
POVJERENJE

PREDANOST

OKRETANJE JEDNO PREMA DRUGOME

TEMELJNA JEDINICA IZGRADNJE
EMOCIONALNE BLISKOSTI SU POZIVI /
PONUDE ZA EMOCIONALNU POVEZANOST

MALI TRENUCI POVEZANOSTI KOJI PUNE
REZERVU POZITIVNIH OSJEĆAJA PREMA
PARTNERU/ICI

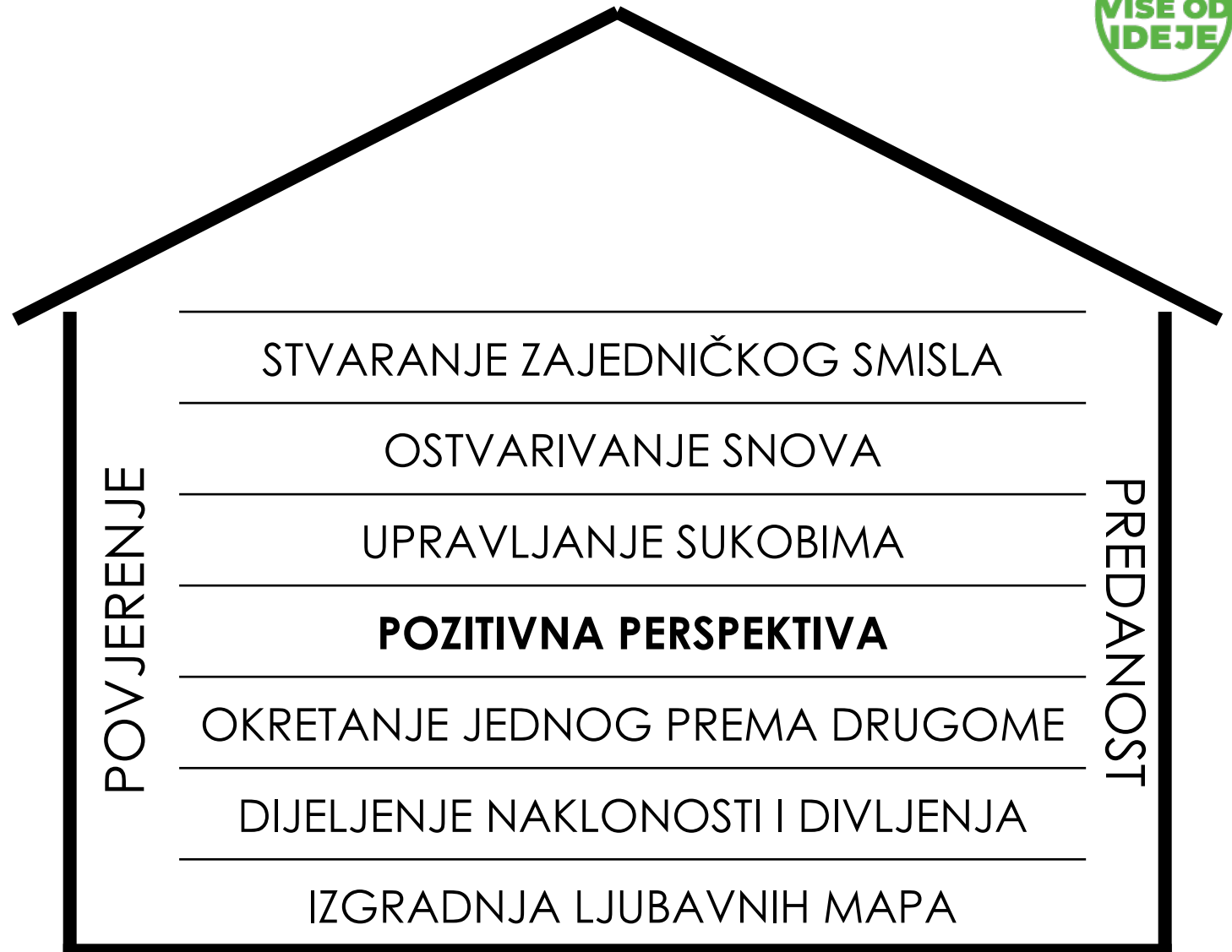


POZITIVNA PERSPEKTIVA

JEDINI DIO “KUĆE” KOJI NIJE GLAGOL: NE MOŽE SE NA NJEMU IZRAVNO RADITI

POZITIVNA PERSPEKTIVA JE ISHOD USPJEŠNOG PRIJATELJSTVA

PREMOŠĆIVANJE POZITIVNIM ILI NEGATIVNIM SENTIMENTOM: ODREĐUJE EMOCIONALNI TON SUKOBA I USPJEŠNOST POKUŠAJA POPRAVKA



UPRAVLJANJE SUKOBIMA

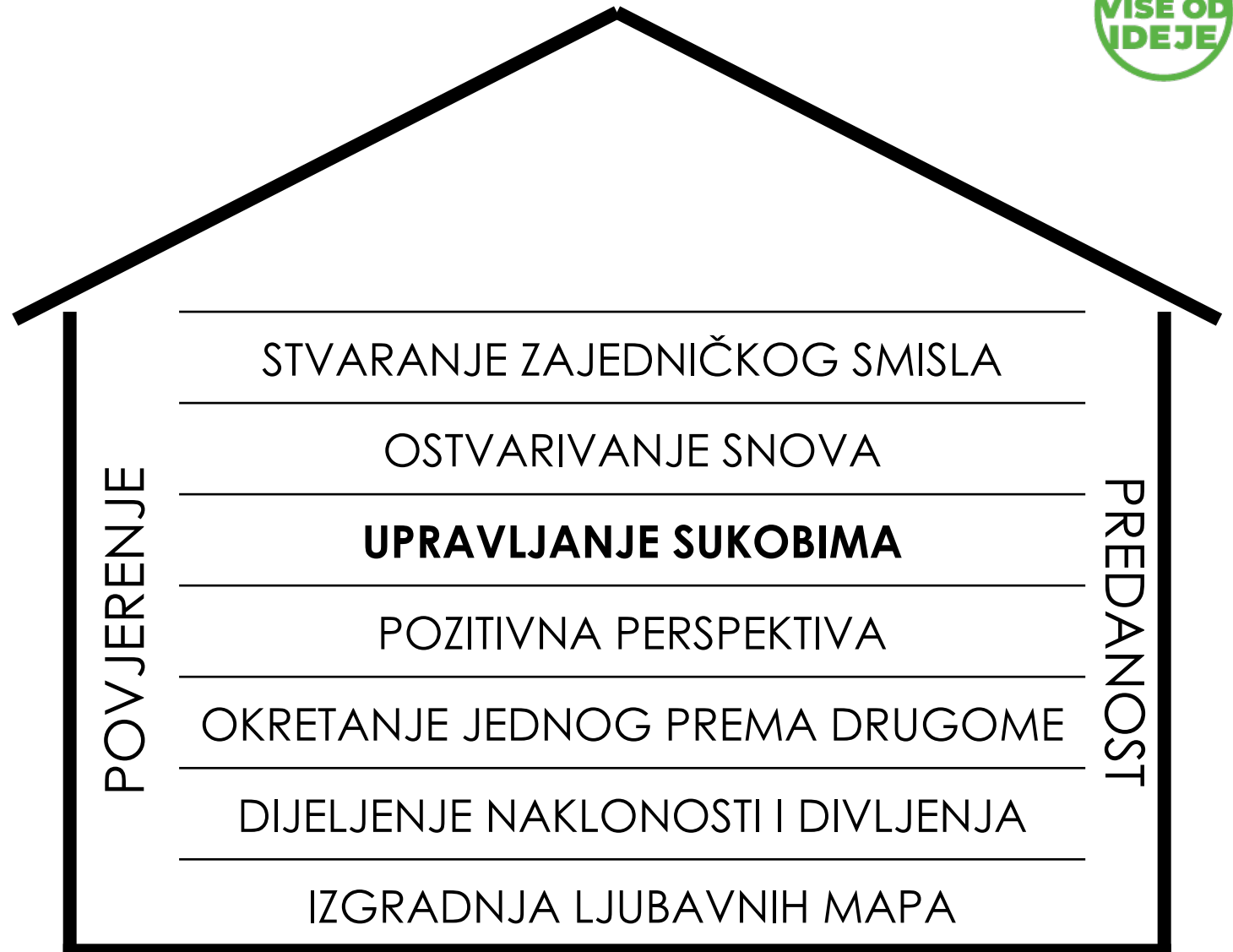
UPRAVLJANJE, A NE RJEŠAVANJE SUKOBA!

RJEŠIVI SUKOBI (31%)

- BLAGO OTVARANJE TEME
- PRIHVAĆANJE UTJECAJA PARTNERA/ICE
- SAMOUMIRIVANJE
- OTVORENOST ZA KOMPROMIS

PONAVLJAJUĆI SUKOBI (69%)

- DIJALOG O RAZLIKAMA KOJE SU U
PODLOZI SUKOBA
- SNOVI UNUTAR SUKOBA



Vježba: Priča u pozadini zapetog sukoba

U pozadini svake od ovih pozicija nalazi se životni san (nada, čežnja), a u pozadini svakog sna je životno važna priča.

Zamislite da ste vi osoba čija je ovo pozicija. Pronađite san (čežnju, potrebu) koja je u podlozi, te zamislite koja životna priča bi mogla biti u pozadini.

Osoba A:

Ja smatram da je moj partner pretjerano uredan. Volim i ja da nam je kuća uredna, ali moj partner inzistira na savršenstvu. Stalno posprema stvari koje sam ja negdje stavila i onda ih ne mogu naći. Mislim da je nevidavan, i da me pretjerano kontrolira, i dosta mi je toga.

Osoba B:

Volim imati čist i uredan dom. Stalno moram pospremati za svojom partnericom. Mislim da je nevidavna, da me ne poštuje, i dosta mi je toga.



Vježba: Priča u pozadini zapetog sukoba

U pozadini svake od ovih pozicija nalazi se životni san (nada, čežnja), a u pozadini svakog sna je životno važna priča.

Zamislite da ste vi osoba čija je ovo pozicija. Pronađite san (čežnju, potrebu) koja je u podlozi, te zamislite koja životna priča bi mogla biti u pozadini.

Osoba A:

Moja partnerica je jako ljubomorna. Ja na tulumima volim upoznavati nove ljude, to mi je zanimljivo. Ona je sramežljiva i drži se po strani. Ona me optužuje da se nabacujem drugim ženama, što uopće nije istina. To optuživanje me ljuti i vrijeđa. Ne znam više kako da je umirim. Dosta mi je toga. Sve joj manje vjerujem.

Osoba B:

Imam problem s ljubomorom. Moja partnerica na tulumima gleda druge žene i flertuje s njima. To me vrijeđa i ponižava. Puno sam joj to puta rekla, ali ona ne želi prestati.



Vježba:

Priča u pozadini zapetog sukoba

U pozadini svake od ovih pozicija nalazi se životni san (nada, čežnja), a u pozadini svakog sna je životno važna priča.

Zamislite da ste vi osoba čija je ovo pozicija. Pronađite san (čežnju, potrebu) koja je u podlozi, te zamislite koja životna priča bi mogla biti u pozadini.

Osoba A:

Moj partner je previše emotivan, a tvrdi da sam ja prehladna. Zapravo, on preburno reagira i preosjetljiv je, umjesto da bude racionalan. Meni se u životu pokazalo da je bolje postupati hladne glave, bez emocija. A on tvrdi da sam mu nedostupna i hladna.

Osoba B:

Ja sam jako emotivan, a moja partnerica je neemotivna. Nekad osjećam da je hladna i da nije zbilja prisutna. Često nemam pojma što misli i osjeća. To me frustrira.



Vježba: Priča u pozadini zapetog sukoba

U pozadini svake od ovih pozicija nalazi se životni san (nada, čežnja), a u pozadini svakog sna je životno važna priča.

Zamislite da ste vi osoba čija je ovo pozicija. Pronađite san (čežnju, potrebu) koja je u podlozi, te zamislite koja životna priča bi mogla biti u pozadini.



Osoba A:

Moj partner treba puno vremena za sebe, a meni je u odnosu važno provoditi što više vremena zajedno. Imam osjećaj da mu nije zanimljivo sa mnom i da mu to ide na živce. Optužuje me da sam ovisna o njemu, a ja samo želim biti bliska.

Osoba B:

Meni treba puno vremena za sebe, a moja partnerica želi da smo stalno skupa. To me guši i zamjeram joj što nemam dovoljno vremena da radim stvari koje su samo moje, sam ili s prijateljima.

Vježba: Priča u pozadini zapetog sukoba

U pozadini svake od ovih pozicija nalazi se životni san (nada, čežnja), a u pozadini svakog sna je životno važna priča.

Zamislite da ste vi osoba čija je ovo pozicija. Pronađite san (čežnju, potrebu) koja je u podlozi, te zamislite koja životna priča bi mogla biti u pozadini.

Osoba A:

Stalno se svadamo oko novaca. Moj partner je škrt, i ne želi trošiti novac na zabavne stvari, nego samo na nužno. Zamjeram mu to, kao i to što mu moram polagati račune za svaku kunu.

Osoba B:

Svadamo se oko novaca. Moja žena je nerazumna i nepraktična o toj temi. Ona olako troši novac, i pritom misli samo na sebe.



Vježba: Priča u pozadini zapetog sukoba

U pozadini svake od ovih pozicija nalazi se životni san (nada, čežnja), a u pozadini svakog sna je životno važna priča.

Zamislite da ste vi osoba čija je ovo pozicija. Pronađite san (čežnju, potrebu) koja je u podlozi, te zamislite koja životna priča bi mogla biti u pozadini.

Osoba A:

Ja sam puno ekstravertiraniji od svoje partnerice. Volim pozivati ljude doma na večere i družiti se. Njoj to ne odgovara, i uvijek nađe razlog zašto da budemo sami. Počeo sam joj to jako zamjerati.

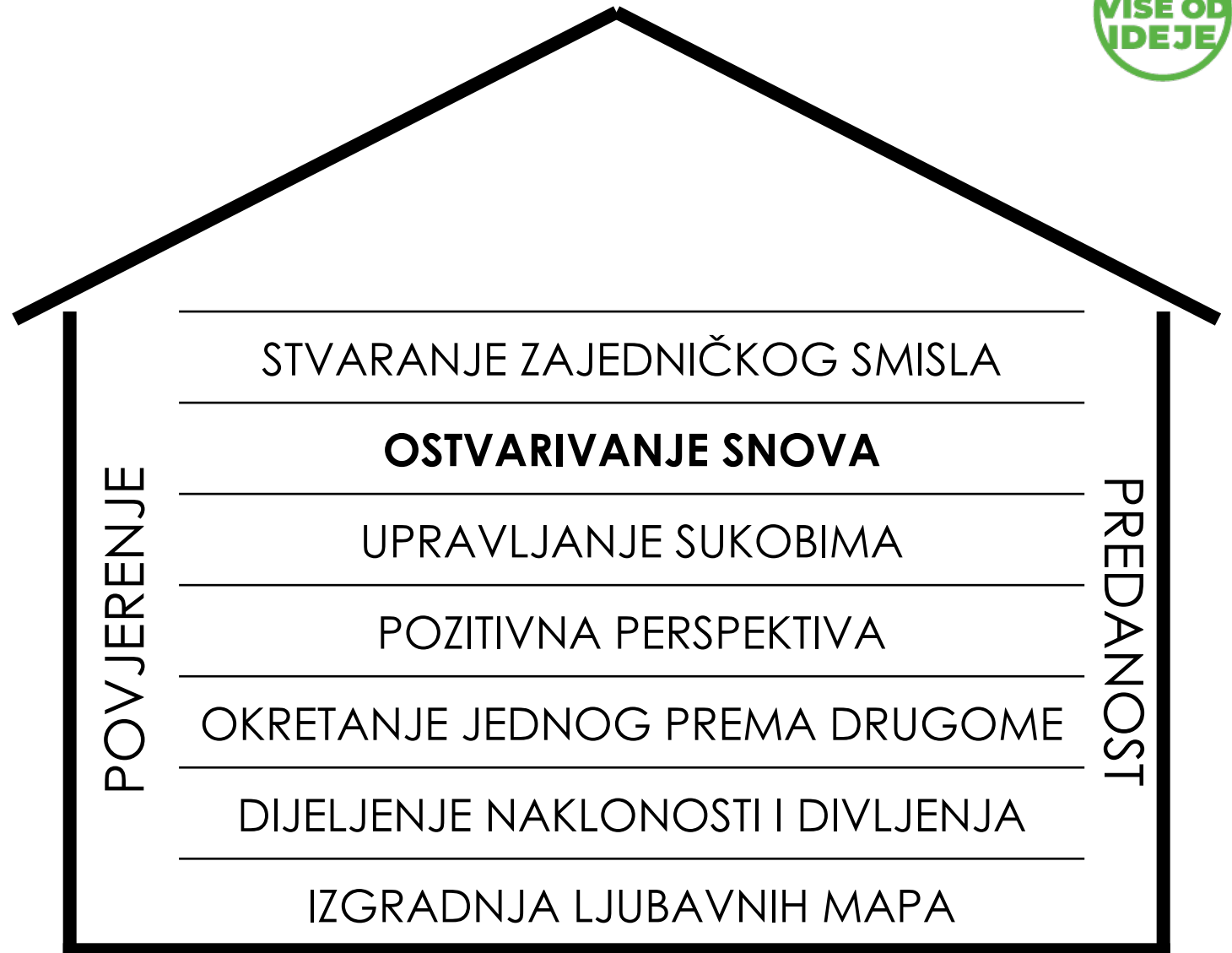
Osoba B:

Ja sam prilično introvertirana i treba mi puno vremena da budem sama i u miru. Opterećuje me njegov stalni pritisak da pozivamo ljude. Nelagodno mi je što ga stalno odbijam u tome, ali mislim da je nevidavan prema meni.



OSTVARIVANJE ŽIVOTNIH SNOVA

ATMOSFERA DA SE O OSOBNIM ŽIVOTNIM
ŽELJAMA I SNOVIMA MOŽE OTVORENO
RAZGOVARATI I DA ODNOS PODRŽAVA
NJIHOVO OSTVARIVANJE



POVJERENJE

STVARANJE ZAJEDNIČKOG SMISLA

OSTVARIVANJE SNOVA

UPRAVLJANJE SUKOBIMA

POZITIVNA PERSPEKTIVA

OKRETANJE JEDNOG PREMA DRUGOME

DIJELJENJE NAKLONOSTI I DIVLJENJA

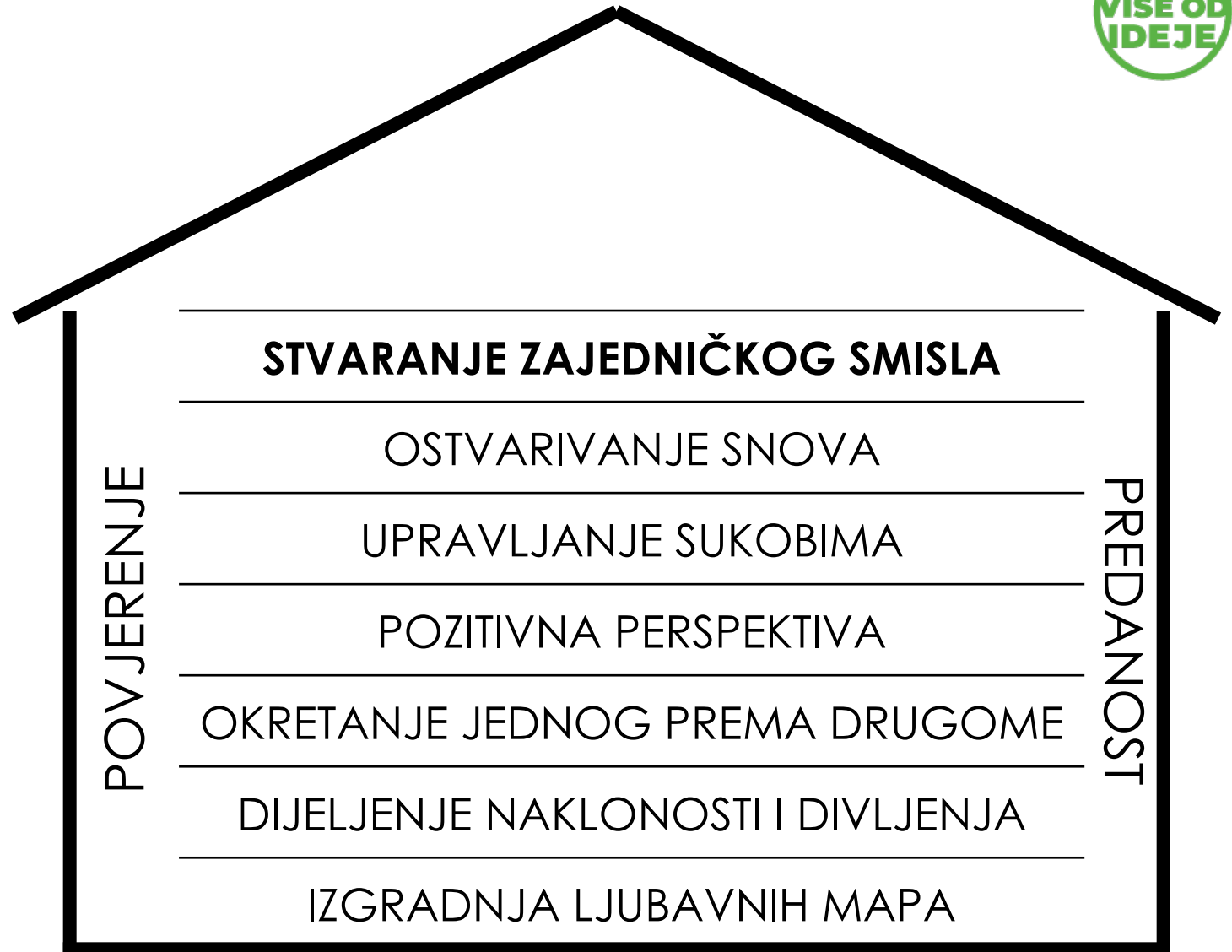
IZGRADNJA LJUBAVNIH MAPA

PREDANOST



STVARANJE ZAJEDNIČKOG SMISLA

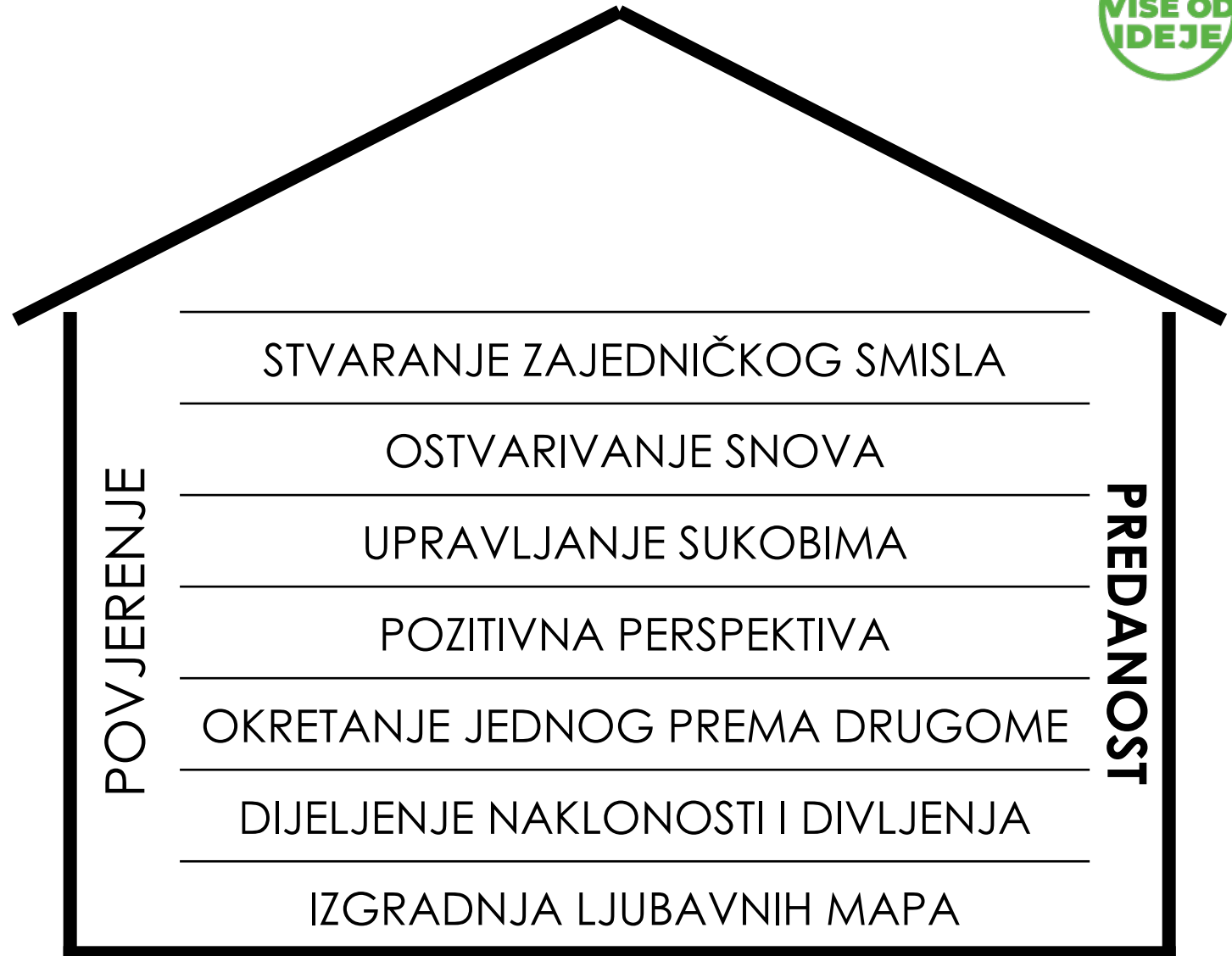
OTKRIVANJE I OSTVARIVANJE ZAJEDNIČKE
ŽIVOTNE SVRHE SKUPA KAO PAR



PREDANOST

DOŽIVLJAJ TEMELJNOG UZAJAMNOG
PRIJVAĆANJA KAO OSOBA

STAV DA SE KROZ TEŠKOĆE PROLAZI SKUPA,
DA SE OD ODNOSA NE ODUSTAJE

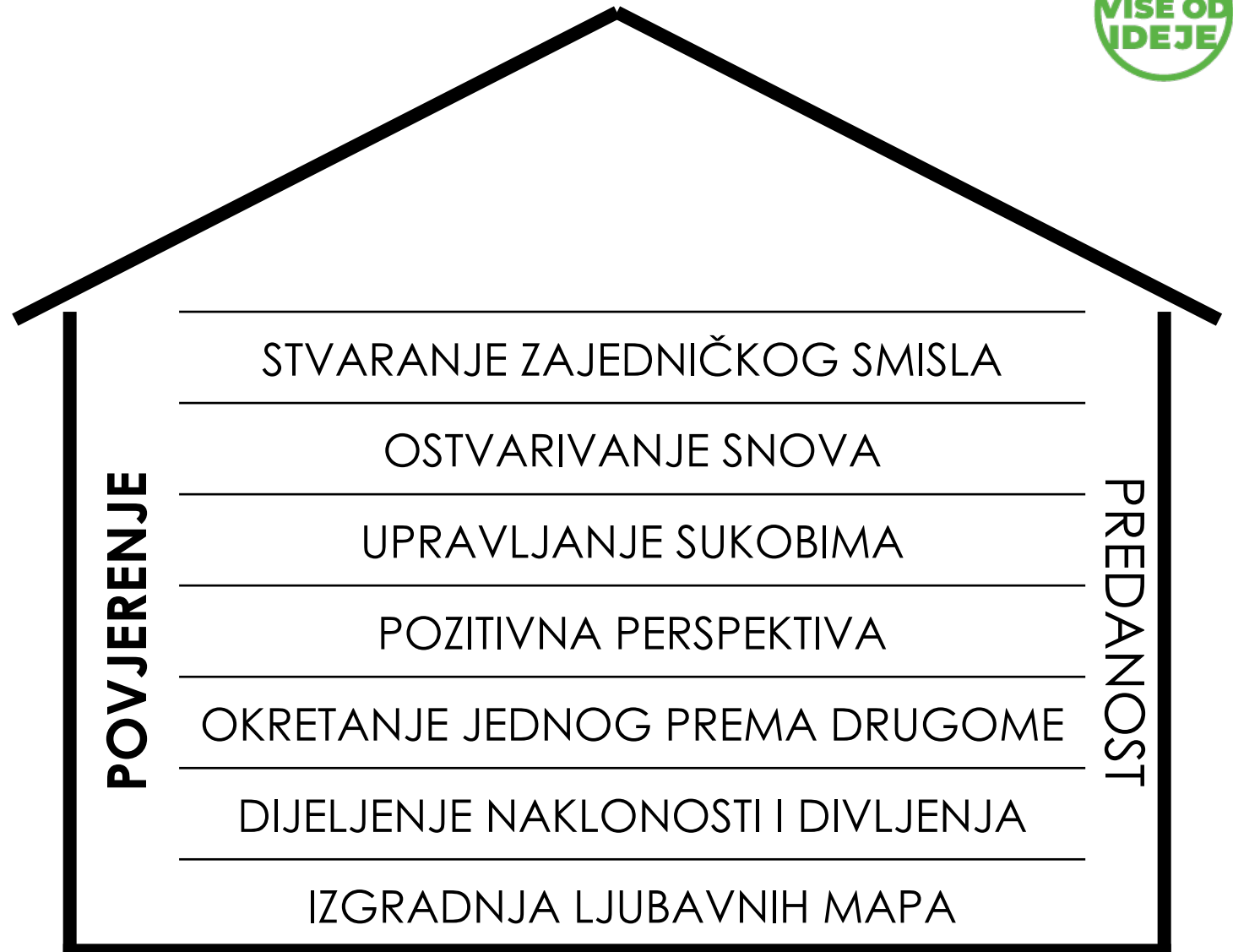


POVJERENJE

DOŽIVLJAJ DA ĆE PARTNER/ICA NAŠ INTERES
UZETI U OBZIR U SVOM ODLUČIVANJU

DOŽIVLJAJ DA JE PARTNER/ICA TU ZA NAS

GRADI SE EMOCIONALNIM USKLAĐIVANJEM
MEĐU PARTNERIMA: OTVORENOST, INTERES
I EMPATIJA ZA NEGATIVNE EMOCIJE DRUGE
STRANE



Važnost usklađenosti metaemocija



- Emocionalni sustavi čine afektivnu bazu zdravih odnosa,
 - Svaki sustav ima svoju ulogu i nužan je za zdravlje
 - Svaki pojedinac ima malo drugačiju kombinaciju tih sustava = stvaraju se jedinstveni odnosi = stvara se afektivno bogatstvo interakcija
- Ti sustavi plus okolina stvaraju stavove, vrijednosti i iskustva o izražavanju pojedinih emocija, afekata, motiva = metaemocije – stvaraju se jedinstvene kombinacije metaemocija
- Sretni odnosi – često dobro usklađene metaemocije, ili način da imaju harmoniju uz neusklađene metaemocije
- Metaemocionalne neusklađenosti otežavaju odnos – takvi parovi često dolaze u terapiju

7 emocionalnih sustava (Panksepp)



NADIMAK	FUNKCIJA	OSJEĆAJ
GENERAL	Traženje moći, slobode, pokret na akciju, sila.	Samopouzdanje, moć
STRAŽAR	Traženje sigurnosti, zaštićenosti i sprečavanje teškoća.	Zabrinutost, oprez, napetost, strah, tjeskoba
LJUBAVNIK	Zavođenje, traženje seksualnog uzbuđenja i odnosa	Seksualno uzbuđenje, užitak
GRADITELJ GNIJEZDA	Traženje njege i brige, uspostavljanje prijateljstva, izražavanje naklonosti	Tuga, panika, uznemirenost zbog separacije
ISTRAŽIVAČ	Traženje novih iskustava, učenje, postavljanje ciljeva.	Znatiželja, uzbuđenje, interes
ZABAVLJAČ	Traženje igre, zabava, šale, kreativno izražavanje, sport.	Opuštenost, veselje, angažiranost, užitka.
ENERGETIČAR	Traženje odmora, opuštanja, namirenosti.	Ugoda, zadovoljstvo, namirene potrebe

Filozofija terapije po Gottman metodi



- Emocionalno usmjerena, ovdje i sada, iskustvena
 - Svaka seansa počinje s temama i emocijama koje par nosi na sat
 - Partnerski odnos i odnos s terapeutom gradi se kroz proradu emocija



Uloga terapeuta

- Suosjećajno vođenje kroz proradu emocija
- Prevodi osjećaje i potrebe između partnera (dubliranje)
- Poučava vještinama uspješnih parova
- Jača dijadni odnos partner-partner umjesto trijadnog partner-terapeut-partner

FAZE TERAPIJE



1. Procjena
2. Aktivni tretman
3. Završetak i praćenje



Procjena i planiranje tretmana

3 susreta:

1. Zajednički susret:

1. narativ o problemu
2. intervju povijesti odnosa
3. promatranje sukoba s fiziološkim mjerenjem

2. Individualni susreti: osobna povijest, provjera kontraindikacija za partnersku terapiju

+ upitnici samoiskaza

3. Povratna informacija i planiranje tretmana

Intervju povijesti odnosa



P1. Upoznavanje, prvi dojmovi

P2. Hodanje i ulazak u ozbiljnu vezu

P3. Odluka o braku ili zajedničkom životu

P4. Vjenčanje i medeni mjesec

P5. Prilagodba na prvu godinu

P6. Prilagodba na roditeljstvo

P7. Dobra razdoblja

P8. Usponi i padovi

P9. Teška razdoblja

P10. Promjene u odnosu tijekom vremena

P11. Dobri i loši odnosi

P12. Roditeljski odnosi

P13. Ljubavne mape i rituali povezivanja



Procjena i planiranje tretmana

3 susreta:

1. Zajednički susret:

1. narativ o problemu
2. intervju povijesti odnosa
3. promatranje sukoba s fiziološkim mjerenjem

2. Individualni susreti: osobna povijest, provjera kontraindikacija za partnersku terapiju

+ upitnici samoiskaza

3. Povratna informacija i planiranje tretmana

Ciljevi terapije



- Smanjenje negativnog afekta u sukobima
- Povećanje pozitivnog afekta u sukobima
- Povećanje pozitivnog afekta u svakodnevnicima
- Premošćivanje metaemocionalnog nepoklapanja
- Izgradnja zajedničkog smisla

Cilj terapije 1: Smanjenje negativnog afekta tijekom sukoba



- Konflikt ima prosocijalne funkcije
- Negativni afekt je neizbježan i prihvatljiv
 - Reciprocitet negativnog afekta nije problem
 - Problem je eskalacija blagog negativnog afekta na specifične načine
 - Problem je visoka pobuđenost AŽS koja prati eskalaciju negativnog afekta

Intervencije za smanjenje negativnog afekta prilikom sukoba



- 1. Zaustavljanje komunikacijskih obrazaca koji eskaliraju sukob**
2. Procesiranje svađa i neželjenih događaja
- (Rad na prijateljstvu)
3. Gottman-Rapoport intervencija
4. Rješavanje problema i postizanje kompromisa
5. Intervencija San unutar sukoba

Komunikacijski obrasci koji eskaliraju sukob: 4 jahača apokalipse



	OPIS	UMJESTO TOGA...	IZAZOV ZA TERAPEUTA
KRITIZIRANJE	Pripisivanje uzroka problema osobnosti partnera/ice	Iskazivanje vlastite pozitivne potrebe Blago otvaranje teme	Teškoće u prepoznavanju i artikuliranju osobnih potreba
OBRAMBENI STAV	Stav „nevine žrtve” ili „pravedničke indignacije”	Preuzimanje barem dijela odgovornosti	Osigurati da se klijent ne osjeća kritizirano od terapeuta
PRIJEZIR	Izjave iz pozicije superiornosti: sarkazam, uvrede, moraliziranje, ispravljanje	Izražavanje pozitivnih potreba Izgradnja kulture poštovanja i cijenjenja	Nužno dosljedno i jasno zaustavljati – jedini obrazac koji sretni parovi nemaju
PODIZANJE ZIDA	Emocionalno isključivanje iz interakcije, u situaciji emocionalne preplavljenosti	Samoumirivanje	Uočavanje preplavljenosti Poučavanje imenovanja Vježbanje umirivanja

Četiri jahača?



Procesiranje svađa i neželjenih događaja



- 1. Osjećaji:** Podijelite kako ste se osjećali. Nemojte ulaziti u to zašto ste se osjećali tako. Izbjegnite komentiranje partnera/ice.
- 2. Stvarnosti:** Opišite svoju „stvarnost“. Izmijenite uloge. Sažmite i potvrdite barem dio partnerove/partneričine stvarnosti.
- 3. Okidači:** Podijelite koja su vaša iskustva ili uspomene mogle eskalirati situaciju, kao i priče o tome zašto su baš to okidači za svakog od vas.
- 4. Odgovornost:** Izrecite svoj dio doprinosa svađi koja je eskalirala.
- 5. Konstruktivni plan:** Isplanirajte jedan način kako svatko od vas može učiniti nešto bolje drugi put.

San unutar sukoba: intervencija za nerješive probleme

ZADATAK GOVORNIKA

Vaš je zadatak iskreno govoriti o svojim osjećajima i uvjerenjima vezano uz ovu temu.

Istražite koje značenje ova tema ima za vas, koji bi *san* mogao biti u pozadini Vaše pozicije.

Ispričajte partneru/ici izvor ovog sna ili uvjerenja: odakle dolazi i što simbolizira.

Budite jasni i iskreni: Što zbilja želite po ovom pitanju? Zašto Vam je važno? Pokušajte objasniti to partneru/ici.

ZADATAK SLUŠAČA

Vaš je zadatak osigurati da se partner/ica osjeća dovoljno sigurno da bi Vam mogao/la ispričati što je u pozadini njegove/njezine pozicije o temi: njegovo/njezino vjerovanje, san ili priču. U tu svrhu, Vi ćete slušati, onako kako slušaju prijatelji.

Postavljajte partneru/ici otvorena pitanja, s iskrenim stavom znatiželje i neprosuđivanja. U podlozi ovog sukoba je za Vas i partnera/icu nešto jako važno – inače biste mogli odustati od sukoba.

Nemojte pokušavati riješiti problem. Daleko je prerano za to. Najprije morate prekinuti sukobljenost snova i postati prijatelji jedno drugome, umjesto suparnika.

Cilj terapije 2:

Povećati pozitivan afekt tijekom konflikta



- Temelji sigurnog odnosa su u emocionalnom povezivanju u svakodnevnici
- Rijetko se ponovno daje poziv za emocionalni kontakt ako je prethodni odbijen!
- Pozitivno odgovaranje na pozive u kontakt u nekonfliktnim situacijama povećava pozitivan afekt u konfliktnim situacijama
 - Nesretni parovi primijete samo 50% poziva u kontakt – terapeut pomaže ljudima da prepoznaju ono što već jest tamo
 - Izgradnja ljubavnih mapa
 - Stvaranje navike izražavanja naklonosti, svidanja i cijenjenja

Cilj terapije 3: Ojačati pozitivan afekt izvan konflikta



- Cilj koji se tiče postizanja privrženog, zaista sretnog odnosa
- Gradi se kvaliteta emocionalne dostupnosti i rezonivnosti, a ne samo iscjeljenje ranijih povreda privrženosti
- Ako maknemo negativni afekt, neće automatski krenuti pozitivni: treba ga ciljano graditi
- Kad se smanji negativan afekt, pozitivni ishodi odnosa su posljedica sposobnosti da se uživa u pozitivnom afektu iz raznih afektivnih sustava – tako se gradi divan privržen odnos
 - Uživanje, *savoring*, guštanje – otvorenost + senzorna pobuđenost

Intervencije za podizanje pozitivnog afekta



Emocionalna povezanost u svakodnevnici

1. Ljubavne mape
2. Kultura poštovanja i cijenjenja – svijest o važnosti pozitivnosti, otkrivanju prilika za pozitivnost
3. Odazivanje na pozive u emocionalnu povezanost – punjenje emocionalnih zaliha
4. Aktivno mjerenje „emocionalne temperature” partnera
5. **Povećati pozitivan afekt i uživati u njemu**

Cilj terapije 4: Premostiti nepoklapanje u metaemocijama



- Različite kombinacije metaemocionalnog nepoklapanja (7 Pankseppovih sistema)
 - Korisno da partneri čuju uzajamne metaemocionalne stavove i priču iza njih
 - Razvoj stava „da, i....” umjesto „da, ali...” = izgradnja sigurnosti
 - Razvoj stava ”kad ti je teško, moj svijet stane” = izgradnja povjerenja

Intervju o metaemocijama kao intervencija



Kakvo je bilo vaše iskustvo s tugom dok ste odrastali? Kako se s tugom ophodilo u vašoj obitelji?

Što vas je rastuživalo? Što ste tada činili?

Kome ste se mogli obratiti kad ste bili tužni? Tko vas je tješio?

Kako su vaši roditelji reagirali na vašu tugu?

Kako je to bilo kad su majka, otac bili tužni?

Kako su majka i otac reagirali na tugu onog drugog?

Kako vam je sada biti tužan?

Kako izgleda kad ste tužni? Vidi li se to?

Kome se obratite kad ste tužni?

Kome se obratite kad vas partner rastuži?

Ispričajte mi primjer kad ste nedavno bili tužni.

Što općenito mislite o tuzi?

Kako vaš partner reagira na vašu tugu?

Kako je vama s partnerovom reakcijom na vašu tugu?



Cilj terapije 5: Zajednički smisao

- Koja je priča o nama, čemu služimo mi kao par?
- Snovi unutar sukoba vodič su za to = vrh sante leda zajedničkog smisla
 - Potreba da se razumiju priče iza potreba koje su prikrivene u zapetim sukobima – kako poštovati osobne snove?
 - Potreba da se osmisli, da smisao zajedničkom životu
 1. Izgradnja rituala povezanosti – pouzdani načini
 - Formalni i neformalni
 2. Zajednički smisao kroz podršku životnim ulogama
 3. Zajednički smisao kroz zajedničke životne ciljeve

Izgradnja rituala povezanosti

Kako izgleda naš ritual za...



- Odlazak od kuće ujutro
- Povratak kući na kraju dana
- Obroke, popodnevnu kavu
- Razgovore o stresnim događajima
- Odlazak na spavanje
- Zajedničke vikende i putovanja
- Kad se jedno razboli
- Proslavu uspjeha
- Druženje s prijateljima doma
- Iniciranje i odbijanje seksa
- Godišnji odmori
- Životne prekretnice

Kako su ovi rituali izgledali u primarnoj obitelji?

Je li bilo trauma vezanih uz ove rituale?

Kako želimo da izgleda naš ritual?

Je li kuća dobra metafora
čvrstoće odnosa?

Pitanja i rasprava