



PSYCHOLOG OD SERCA

Izabela Kłak

WORKBOOK:

Sztuka kłótni z szacunkiem

Bo nie chodzi o to, by się nie kłócić,
ale o to, jak to robić.

Często myślimy, że dobra relacja to taka, w której nie ma konfliktów. Nic bardziej mylnego. Prawdziwa siła związku objawia się nie wtedy, gdy jest „cukierkowo”, ale właśnie wtedy, gdy pojawiają się emocje, zmęczenie i różnica zdań. Ten wrkook pomoże Ci przyjrzeć się Twojej „anatomii kłótni”.

CZĘŚĆ 1: Twoja mapa konfliktów

Zastanów się, jak postrzegasz kłótnię w swojej relacji. Gdy pojawia się konflikt, czuję przede wszystkim... (Zaznacz właściwe: lęk, złość, chęć ucieczki, paraliż, mobilizację.

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Lęk | ☐ ucieczka | ☐ Do walki |
| ☐ Złość | ☐ Mobilizacja | ☐ Smutek |

Czy kłótnia jest dla Ciebie „puszką Pandory”, którą boisz się otworzyć? Jeśli tak, co najgorszego mogłoby się stać, gdybyś pokazał(a) swoje prawdziwe emocje?

CZĘŚĆ 2: Ciche niszczyciele szacunku

Brak szacunku to nie tylko krzyk. To często subtelne gesty, które bolą bardziej niż awantura. Spójrz na poniższą listę i zaznacz, które z tych zachowań pojawiają się w Waszych kłótniach (u Ciebie lub u partnera/ki):

Zachowanie	Ja to robię	Partner/ka to robi
Przerywanie	☐	☐
Wyśmiewanie	☐	☐
Ignorowanie	☐	☐
Krzyczenie	☐	☐
Krytykowanie	☐	☐
Ocenianie	☐	☐

Refleksja: Które z tych zachowań najbardziej rani Ciebie, a które Ty stosujesz jako „tarczę”?

CZĘŚĆ 3: Od defensywy do ciekawości

Zamiast budować mur, spróbuj zbudować most. Wykorzystaj pytania z posta, aby zmienić dynamikę rozmowy.

Wyobraź sobie Waszą ostatnią kłótnię. Jak mogłaby wyglądać, gdybyś zamiast oskarżeń użył(a) poniższych postaw?

„Chcę Cię zrozumieć. Opowiedz mi o tym więcej.”
„Phiprie kawę postow.”

„Kłótnie są trudne dla nas obojga. Chcę pracować nad tym z Tobą, z szacunkiem”.
„Provoronsane stani na denigcnnak rozuntowa z szatuk.”

„Rozumiem, co mówisz, ale patrzę na to inaczej. Możemy znaleźć wspólne rozwiązanie?”.
„Wygorsci Woscy sataczs kowe, sie spsy masiy postew retolona, poimonolotams zaczyna postorau?”

Twoje zdanie „ratunkowe” na następny raz. Wypisz zdanie, które wypowiesz, gdy poczujesz, że emocje biorą górę, a szacunek zaczyna zniknąć:

CZĘŚĆ 4: Wyzwanie – Twoja nowa definicja kłótni

Dokończ poniższe zdanie i powieś je w widocznym miejscu (lub zapisz w telefonie):

„Dobra kłótnia w mojej relacji to taka, po której...”

Pamiętaj: Udana relacja nie wyeliminuje kłótni do zera. To taka, w której nawet w różnicy zdań nie tracicie siebie z oczu.