**Konflikt vo vzťahu**

**Úvod**

V tomto cvičení by sme radi lepšie pochopili naše reakcie a pocity v okamihu konfliktu a radi by sme si ich vzájomne povedali. Cvičeniami 1. a 2. sa najprv každý sám pripravíme na záverečné zdieľanie v páre podľa tejto schémy:

1. **Cvičenie - „Ako reagujem v konflikte“**

*A. Označ krúžkom všetky slová, ktoré ťa vystihujú*

*B. Označ krížikom všetky slová, o ktorých si myslíš, že vystihujú tvojho partnera*

**Keď to medzi nami škrípe, mám sklon:**

* Sťažovať sa
* Kritizovať
* Obviňovať ťa
* Poukazovať na tvoje chyby
* Kričať
* Hovoriť, čo máš na sebe zlepšiť
* Hnevať sa
* Prudko vybuchovať
* Neodbytne trvať na svojom názore
* Prejavovať vlastnú frustráciu
a nespokojnosť
* Prejavovať nesúhlas
* Považovať teba za príčinu problému
* Nástojčivo trvať na tom, aby si mi venoval pozornosť
* Vyhrážať sa
* Vyrývať a provokovať
* Urážať ťa
* Snažiť sa o sebarozptýlenie
* Zostať pokojný/á a chladne diskutovať
* Odrezať sa od teba
* Prerušiť konverzáciu tým, že sa vzdialim alebo robím niečo iné
* Prestať počúvať a byť necitlivý
* Zmeniť tému
* Brániť sa a snažiť sa ti dokázať, že to je tvoja vina
* Pokúsiť sa uniknúť
* Sústrediť sa na svoje myšlienky a neodpovedať
* Skryť sa pod pancier ako korytnačka
* Obrniť sa postojom, ktorý nás bude od seba vzďaľovať
* Odmietnuť sa rozprávať
* Odísť
* Kapitulovať a stiahnuť sa
1. **Cvičenie - „Čo cítim v konflikte vo svojom vnútri“**

*Označ slová zo zoznamu, ktoré najlepšie vystihujú tvoje najhlbšie emócie počas konfliktu a vzájomného vzďaľovania sa. Často to sú určité obavy o seba, o svojho partnera a obavy z toho, čo partner voči tebe prežíva.*

**V okamihoch vzájomného vzďaľovania sa cítim:**

|  |  |
| --- | --- |
| Samotu | Vylúčenie |
| Nedôležitosť | Neschopnosť |
| Hrôzu | Utrpenie |
| Nedostatok nádeje | Strach |
| Paniku | Odmietnutie |
| Nedostatočnosť | Smútok |
| Zlyhanie/zahanbenie | Strata/zmätok |
| Izoláciu | Sklamanie |
| Pokorenie | Bezmocnosť |
| Malosť/bezvýznamnosť | Zraniteľnosť |
| Zbytočnosť | Obavu/neistotu |
| Bezvýchodiskovosť | Obavu, že zraním druhého |

1. **CVIČENIE – Zdieľanie sa**

*Pomocou slov vybratých v predchádzajúcich cvičeniach sa každý pokúste druhému opísať začarovaný kruh konfliktu medzi vami:*

Čím viac ja \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ťa urážam, kričím, mlčím, stiahnem sa),

tým viac sa ty \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(oduješ, unikáš, obviňuješ ma).

Môže sa ti to zdať ako útok / únik, ale skrýva sa za tým môj pocit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(strachu, obavy ... z čoho?).

**Skúste sa s partnerom o týchto vetách porozprávať**

* Aké bolo ti to povedať (ťažké, čudné, ľahké, oslobodzujúce)?
* Ako by ste pomenovali svoj a partnerov spôsob reagovania v konflikte?
* V čom sú odlišné a v čom sú podobné vaše vnútorné pocity pri konflikte?
* Skúste vaše vety spojiť do jednej verzie, s ktorou budete obidvaja súhlasiť.
* Skúste povedať partnerovi, ako by vám mohol pomôcť s vašimi pocitmi pri konflikte.