

Jednostka 5 — Konflikt

Rozwiązywanie konfliktów

Spis treści

- Wstęp
 - Rola terapeuty
 - Złość — znaczenie i rola
 - Konstruktywny konflikt i wykorzystanie konfliktu
 - Tworzenie całości — wykorzystanie konfliktu
 - Zakończenie
-

Wstęp

Rozwiązywanie konfliktów jest jednym z najważniejszych elementów terapii par.

To proces, który — jeśli zostanie przeprowadzony świadomie i z pozytywnym nastawieniem — nie tylko usuwa problemy i wątpliwości, ale także **wzmacnia relację**, pogłębia zrozumienie i otwiera nowe możliwości rozwoju.

Właśnie dlatego praca z konfliktem jest fundamentem skutecznej terapii.

Wprowadzenie

Każda bliska relacja, niezależnie od stażu czy jakości więzi, **nieuchronnie doświadcza konfliktów**.

Większość par zgłaszających się na terapię znajduje się w stanie napięcia — czasem przewlekłego, czasem świeżego, ale zawsze emocjonalnie obciążającego.

Konflikt może dotyczyć wielu obszarów:

- różnic w oczekiwaniach,
- niezaspokojonych potrzeb,
- finansów,
- seksualności,

- relacji z rodziną pochodzenia,
- wychowania dzieci,
- stylów komunikacji,
- codziennych nawyków.

Konflikt jest formą **emocjonalnego oddalenia**, dlatego partnerzy często przychodzą na sesję w stanie silnego pobudzenia, zranienia lub frustracji.

Jednym z pierwszych kroków terapeuty jest **normalizacja konfliktu**.

Para musi usłyszeć, że konflikt nie oznacza porażki — jest naturalnym elementem każdej bliskiej relacji.

To nie konflikt jest problemem, lecz sposób, w jaki partnerzy sobie z nim radzą.

Terapeuta pomaga parze zobaczyć, że konflikt może stać się **siłą konstruktywną**, jeśli zostanie odpowiednio przepracowany.

Konstruktywne zarządzanie konfliktem pozwala partnerom osiągnąć to, czego najbardziej pragną:

- być wysłuchanym,
- być zrozumianym,
- być szanowanym.

Rola terapeuty

Dla początkujących terapeutów praca z konfliktem może być wyzwaniem.

Łatwo dać się wciągnąć w emocjonalny wir pary lub poczuć presję, by natychmiast „uspokoić sytuację”.

Częstym błędem jest przekonanie, że zadaniem terapeuty jest **zapobieganie konfliktom** lub szybkie ich wygaszanie.

Tymczasem rolą terapeuty jest:

- **utrzymanie neutralności**,
- stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której konflikt może zostać wyrażony,
- pomoc partnerom w regulacji emocji,
- modelowanie konstruktywnej komunikacji,
- wspieranie ich w odkrywaniu znaczeń ukrytych pod powierzchnią sporu.

Terapeuta musi być świadomy ryzyka **kontrprzeniesienia** — własnych reakcji emocjonalnych na gniew lub napięcie pary.

Jeśli terapeuta sam boi się złości, może nieświadomie unikać konfrontacji, co utrudnia proces terapeutyczny.

Dlatego kluczowe jest, aby terapeuta:

- nie bał się gniewu,
- nie bał się intensywnych emocji,
- ufał procesowi,
- wierzył, że konflikt jest materiałem terapeutycznym, a nie zagrożeniem.

Choć rozwiązywanie konfliktów nie jest procesem skomplikowanym, wielu terapeutów ma trudność z jego prowadzeniem z powodu własnych ograniczeń, przekonań lub lęków.

Świadomość tych barier jest pierwszym krokiem do ich przezwyciężenia.

Gniew — znaczenie i rola

Gniew jest jedną z najbardziej powszechnych i naturalnych emocji, a jednocześnie jedną z tych, które budzą największy lęk — zarówno u par, jak i u terapeutów.

Najczęściej pojawia się tam, gdzie jest **poczucie krzywdy, niesprawiedliwości lub strach przed zranieniem**.

Pod powierzchnią gniewu często kryją się:

- niewyrażone żale,
- dawne frustracje,
- poczucie nieadekwatności,
- lęk przed odrzuceniem,
- ból emocjonalny.

Gniew jest więc **wtórna emocją** — maską, która przykrywa coś znacznie bardziej delikatnego.

W relacjach gniew pojawia się zawsze tam, gdzie istnieje konflikt.

To właśnie jego intensywność sprawia, że pary często boją się konfrontacji, a terapeuci muszą zachować szczególną uważność.

Dlaczego gniew budzi tak duży lęk?

Gniew kojarzy się z:

- utratą kontroli,
- agresją,
- destrukcyjnym działaniem,

- możliwością zranienia drugiej osoby.

Wiele osób dorastało w środowisku, w którym gniew był nadużywany lub tłumiony.

Dlatego w dorosłych relacjach gniew może być odbierany jako zagrożenie, a nie jako sygnał, że coś wymaga uwagi.

W pracy terapeutycznej pierwszym krokiem jest **zrozumienie, czym gniew jest dla każdego z partnerów**.

Pomocne pytania to:

- Co oznacza dla Ciebie bycie złym?
- Co czujesz pod gniewem?
- Jak reagujesz na własny gniew?
- Jak reagujesz na gniew partnera?
- Jak gniew był wyrażany w Twojej rodzinie pochodzenia?

Dwa główne źródła kształtują nasze rozumienie gniewu:

1. **Doświadczenia z obecnym partnerem,**
2. **Wzorce wyniesione z domu rodzinnego.**

Warto pamiętać, że gniew często pełni funkcję **tarczy ochronnej**.

Gdy trudno jest wyrazić ból lub strach, łatwiej jest sięgnąć po gniew — emocję silną, „aktywną”, dającą poczucie kontroli.

Konstruktywny konflikt — kiedy spór może budować

Konflikt sam w sobie nie jest szkodliwy.

Staje się destrukcyjny dopiero wtedy, gdy pojawiają się zachowania takie jak:

- poniżanie,
- pogarda,
- defensywność,
- odmowa komunikacji,
- obwinianie,
- wycofanie.

Z drugiej strony konflikt może być **konstruktywny**, jeśli partnerzy:

- są otwarci na wzajemny punkt widzenia,

- zachowują serdeczność i szacunek,
- potrafią słuchać,
- okazują wsparcie,
- dbają o bliskość nawet w trudnych rozmowach.

Aby „walka” była uczciwa i bezpieczna, warto przestrzegać kilku zasad:

- **Opisuj problem konkretnie**, bez uogólnień.
 - **Proś o zmianę**, zamiast narzekać.
 - **Skup się na jednym temacie naraz.**
 - **Traktuj kompromis jako realną opcję.**
 - **Nie szufladkuj partnera** — oceniaj zachowanie, nie osobę.
 - **Pozostań w terażniejszości** — przeszłość zostaw przeszłości.
-

Negocjacje — narzędzie do pracy z gniewem

Skuteczne negocjacje pomagają parom przejść od walki do współpracy.

Opierają się na:

- oddzieleniu problemu od osoby,
- aktywnym słuchaniu,
- unikaniu postaw konfrontacyjnych,
- szukaniu rozwiązań akceptowalnych dla obu stron.

Negocjacje nie polegają na wygranej jednej strony — ich celem jest **wspólne zwycięstwo**.

Wykorzystanie konfliktu — krok dalej niż samo „rozwiązywanie”

Rozwiązywanie konfliktu to jedno.

Ale **wykorzystanie konfliktu** to proces głębszy, bardziej dynamiczny i rozwojowy.

Konflikt może być pozytywny, ponieważ:

- ujawnia ukryte myśli i uczucia,

- inspiruje do nowych pomysłów,
- uczy racjonalnego spojrzenia na problem,
- pomaga ponownie ocenić stare założenia,
- prowadzi do modyfikacji oczekiwań,
- wzmacnia intymność, jeśli jest przepracowany świadomie.

Terapeuta pomaga parze zobaczyć konflikt jako **narzędzie**, a nie zagrożenie.

Dopiero gdy partnerzy rozumieją, że konflikt może być konstruktywny, są gotowi pracować nad nim w sposób otwarty i dojrzały.

Bez takiego podejścia żadna terapia, coaching ani poradnictwo nie przyniosą trwałych efektów.

Jeśli para wierzy, że konflikt jest z natury zły i należy go unikać, będzie opierać się zmianie — nawet jeśli ta zmiana mogłaby przynieść im ulgę i bliskość.

Tworzenie całości — wykorzystanie konfliktu

W pracy z parą niezwykle ważne jest nie tylko *rozwiązywanie* konfliktów, ale także **umiejętność ich wykorzystywania** jako narzędzia rozwoju.

Aby to osiągnąć, opracowano ramy, które łączą:

- pracę nad konfliktem,
- komunikację,
- rozwiązywanie problemów,
- oraz budowanie świadomości relacyjnej.

To podejście działa skutecznie pod warunkiem, że konflikt i gniew **nie osiągnęły poziomu przemocy**.

Drugim kluczowym czynnikiem jest postawa terapeuty — musi być otwarty, stabilny emocjonalnie i nie może obawiać się utraty kontroli nad sesją.

Ocena poziomu konfliktu

Aby właściwie pracować z konfliktem, terapeuta powinien ocenić jego **poziom intensywności**.

Wyróżnia się trzy główne poziomy:

1. Niski poziom konfliktu

Charakteryzuje się:

- niewielką złożonością,
- różnicami w opiniach i preferencjach,
- gotowością partnerów do współpracy,
- poczuciem „jedności” w parze.

Tego typu konflikt dobrze reaguje na terapię i zwykle dotyczy bieżących problemów, które można rozwiązać poprzez poprawę komunikacji.

2. Średni poziom konfliktu

Obejmuje:

- problemy relacyjne,
- głęboko zakorzenione wzorce rodzinne,
- nierozwiązane kwestie z przeszłości.

Ponieważ konflikt ma swoje korzenie w historii rodziny pochodzenia, partnerzy często nie potrafią korzystać z konstruktywnych strategii radzenia sobie.

Terapia wymaga tu większego wglądu i pracy nad schematami.

3. Wysoki poziom konfliktu

To konflikt:

- długotrwały,
- bardzo złożony,
- pełen obwiniania, krytyki i silnych reakcji emocjonalnych,
- pozbawiający parę poczucia jedności.

W takich przypadkach konieczna jest **długoterminowa terapia par**, często połączona z terapią indywidualną.

Partnerzy są skrajnie rozbieżni i potrzebują czasu, aby odbudować podstawy relacji.

Czynniki utrwalające konflikt

Niezależnie od poziomu konfliktu, jego utrzymywanie się często wynika z:

- wyuczonych w rodzinie pochodzenia niekorzystnych wzorców,
- braku umiejętności komunikacyjnych,
- trudności w regulacji emocji,
- różnic kulturowych, duchowych lub ekonomicznych.

Dlatego terapeuta powinien uwzględnić **kontekst psychospołeczny** pary, zanim zaproponuje odpowiednie interwencje.

Włączanie konfliktu do terapii

Kiedy terapeuta zrozumie:

- znaczenie gniewu,
- funkcję konfliktu,
- poziom umiejętności pary,
- oraz intensywność sporu,

może zaplanować **rozsądne i adekwatne kroki**, które pozwolą wykorzystać konflikt jako narzędzie wzrostu, a nie zagrożenie.

Czy wiesz, że...?

Quid pro quo oznacza „coś za coś”.

W terapii par, zgodnie z ideą wzajemności (Dattilio, 2010), oznacza to, że partnerzy mogą umawiać się na konkretne zachowania, które obie strony będą wzajemnie realizować.

To praktyczne narzędzie budowania równowagi i poczucia sprawczości w relacji.

Zrozumieć gniew — pierwszy krok do zmiany

Gniew jest naturalną częścią ludzkiego doświadczenia.

Sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły — to sposób, w jaki go **wyrażamy**, może budować lub niszczyć relację.

Gniew często pojawia się, gdy:

- rzeczy nie idą po naszej myśli,
- czujemy się ignorowani,
- ktoś przekracza nasze granice,
- doświadczamy wstydu, winy, zazdrości lub stresu.

Pod gniewem niemal zawsze kryje się **niezaspokojona potrzeba**:

- potrzeba szacunku,
- potrzeba bycia wysłuchanym,
- potrzeba bezpieczeństwa,
- potrzeba miłości,
- potrzeba wpływu.

Zrozumienie własnego gniewu bywa trudne, bo jego źródło nie zawsze jest oczywiste.

Czasem gniew jest adekwatny, a czasem przesadzony — zwłaszcza gdy uruchamiają się dawne rany.

Kiedy gniew wymyka się spod kontroli

Nieprzepracowany gniew może:

- obciążać zdrowie fizyczne,
- prowadzić do napięcia i bezsenności,
- wpływać na zdrowie psychiczne,
- niszczyć relacje,
- szkodzić karierze,
- prowadzić do izolacji.

Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się:

- rozpoznawać sygnały gniewu,
 - nazywać emocje, które się pod nim kryją,
 - stosować strategie regulacji,
 - komunikować potrzeby w sposób konstruktywny.
-

Podsumowanie

Wykorzystanie konfliktu to nie unikanie go, ale **świadome włączenie go w proces terapeutyczny**.

Konflikt może stać się:

- źródłem wglądu,
- impulsem do zmiany,
- narzędziem budowania intymności,
- sposobem na odkrycie ukrytych potrzeb,
- drogą do głębszego zrozumienia siebie i partnera.

Gdy para nauczy się patrzeć na konflikt nie jak na zagrożenie, lecz jak na **szansę**, relacja zaczyna się wzmacniać, a terapia staje się przestrzenią realnej transformacji.

Skąd mam wiedzieć, czy potrzebuję pomocy?

Złość jest jedną z najbardziej podstawowych ludzkich emocji — naturalną, powszechną i potrzebną.

Nie ma nic złego w tym, że ją odczuwamy. Problemy pojawiają się dopiero wtedy, gdy **sposób reagowania** lub **wyrażania złości** zaczyna ranić nas samych lub innych.

Wyrażanie złości w sposób agresywny, obraźliwy lub poniżający jest nieakceptowalne.

Zamiast próbować ją tłumić, warto nauczyć się **zdrowo nią zarządzać** — tak, aby uznać swoje uczucia, ale jednocześnie nie krzywdzić nikogo wokół.

Pytania, które warto sobie zadać

- Czy zdarza Ci się mieć trudność z kontrolowaniem temperamentu?
- Czy bywa, że wybuchasz złością, a później tego żałujesz?
- Czy kiedykolwiek straciłeś panowanie nad sobą do tego stopnia, że stałeś się agresywny lub raniący?
- Czy ktoś zwrócił Ci uwagę na to, jak reagujesz gniewem?

Jeśli choć na jedno z tych pytań odpowiedziałeś „tak”, to znak, że warto przyjrzeć się bliżej swojej złości i nauczyć się korzystać z niej w sposób, który wzmacnia, a nie niszczy.

Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych

Aby móc kontrolować gniew, trzeba najpierw nauczyć się zauważać jego **pierwsze sygnały**. Ciało zwykle informuje nas o narastającej złości szybciej niż my sami:

- napięcie mięśni, zwłaszcza szczęki i ramion,
- uczucie ciśnienia w głowie,
- gorąco lub rumieniec na twarzy,
- przyspieszone tętno, oddech lub pocenie się.

To sygnały, że organizm przechodzi w tryb **walki lub ucieczki** — naturalną reakcją na zagrożenie.

Właśnie w tym momencie masz największą szansę, by zatrzymać eskalację.

Techniki, które możesz wypróbować

1. Przerwa

Odsunięcie się od sytuacji, gdy czujesz narastającą złość, daje Ci przestrzeń na uspokojenie i zebranie myśli.

Możesz powiedzieć:

„Potrzebuję chwili przerwy. Wrócę za pół godziny i dokończymy rozmowę.”

To nie ucieczka — to odpowiedzialność.

2. Kontrolowane oddychanie

Zwolnij oddech.

Weź pięć długich, powolnych wdechów i wydechów.

Skup się na rozluźnieniu ramion, twarzy i brzucha.

Oddychanie to najprostszy sposób na obniżenie napięcia w układzie nerwowym.

3. Uspokajająca mowa wewnętrzna

To, co mówisz do siebie w myślach, ma ogromny wpływ na to, jak reagujesz.

Myśli typu:

- „Co za idiota!”
- „Jak on/ona śmie tak do mnie mówić!”

tylko podsycają złość.

Zastąp je zdaniem, które pomagają Ci odzyskać kontrolę:

- „Spokojnie. Dam radę.”
- „Oddychaj. To minie.”
- „Nie muszę reagować impulsywnie.”
- „Zrelaksuj się...”

To nie jest „oszukiwanie siebie” — to świadome kierowanie własnym stanem emocjonalnym.

Jak unikać nadmiernej złości na co dzień

Techniki interwencyjne pomagają w kryzysie, ale nie usuwają źródeł gniewu.

Aby złość pojawiała się rzadziej i była mniej intensywna, warto pracować nad kilkoma obszarami.

1. Relaksacja

Nierozładowany stres często kumuluje się w ciele i wybucha złością.

Techniki relaksacyjne — medytacja, ćwiczenia oddechowe, joga, spacer, muzyka — pomagają obniżyć napięcie i zapobiegać wybuchom.

2. Zmiana przekonań

Część problemów z gniewem wynika z ukrytych przekonań typu:

- „Ludzie powinni zachowywać się tak, jak ja uważam za słuszne.”
- „Świat powinien być sprawiedliwy.”
- „Jeśli ktoś mnie nie rozumie, to znaczy, że mnie lekceważy.”

Gdy rzeczywistość nie spełnia tych oczekiwań, pojawia się frustracja i gniew.
Praca nad przekonaniem to klucz do trwałej zmiany.

Strategie radzenia sobie z gniewem

Rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych i zrozumienie, jak działa Twój gniew, to pierwszy krok.
Gniew wpływa na:

- ciało,
- emocje,
- myśli,
- zachowania.

Celem strategii nie jest **tłumienie** gniewu, lecz **obniżenie jego intensywności** i nauczenie się reagować w sposób, który nie niszczy relacji.

Nie da się wyeliminować wszystkich sytuacji, które mogą Cię zdenerwować.
Możesz jednak nauczyć się:

- szybciej zauważać sygnały ostrzegawcze,
- zatrzymywać eskalację,
- wybierać reakcje, które są zgodne z Twoimi wartościami,
- komunikować potrzeby zamiast atakować.

To właśnie jest dojrzałe zarządzanie gniewem.

Techniki radzenia sobie ze złością

Skuteczne radzenie sobie ze złością zaczyna się od umiejętności rozpoznawania **sygnałów ostrzegawczych** — pierwszych oznak, że napięcie rośnie. Gdy nauczymy się je zauważać, możemy wdrożyć techniki, które zatrzymają eskalację i pomogą odzyskać kontrolę.

Podstawowe techniki regulowania złości

- **Przerwa** – świadomie zrób krok w tył, daj sobie chwilę na ochłonięcie.
 - **Kontrolowane oddychanie** – powolne, głębokie oddechy obniżają napięcie w układzie nerwowym.
 - **Uspokajające stwierdzenia** – np. „Ochłoń. Dasz sobie radę”, „To minie”, „Zachowaj spokój”.
 - **Techniki relaksacyjne** – rozluźnianie mięśni, medytacja, wizualizacja.
 - **Zmiana przekonań** – praca nad myślami, które podsycają złość („On robi to specjalnie”, „To brak szacunku”).
 - **Aktywność fizyczna** – ruch pomaga rozładować napięcie i obniżyć poziom stresu.
 - **Strategie rozwiązywania problemów** – zamiast reagować impulsywnie, szukaj rozwiązań.
 - **Pisanie** – zapisywanie myśli lub pisanie „niewysłanych listów” pomaga uporządkować emocje.
 - **Asertywność** – wyrażanie potrzeb bez agresji i bez uległości.
 - **Lepsza komunikacja** – mówienie o emocjach zanim staną się przytłaczające.
 - **Lista pomocnych odpowiedzi** – przygotuj zdania, które możesz powiedzieć sobie przed, w trakcie i po trudnej sytuacji.
-

Cztery podstawowe emocje

Warto pamiętać, że u podstaw ludzkiego doświadczenia leżą cztery główne emocje:

- **Smutek**
- **Złość**
- **Szczęście**
- **Strach**

Choć społeczeństwo najchętniej akceptuje szczęście, pozostałe emocje są równie naturalne i pełnią ważne funkcje. Strach chroni, smutek pozwala przeżywać stratę, a złość sygnalizuje naruszenie granic.

Wielu mężczyzn — często z powodu wychowania — uważa, że powinno „radzić sobie samo”, co prowadzi do tłumienia emocji takich jak strach czy smutek. To z kolei może skutkować:

- wycofaniem z relacji,
- pracoholizmem,
- unikaniem domu,
- nadużywaniem alkoholu,
- impulsywnością lub agresją.

Brak umiejętności nazywania emocji utrudnia komunikację i może prowadzić do frustracji w relacjach — zwłaszcza gdy potrzeby, lęki czy żal pozostają niewyrażone.

Elementy komunikacji opartej na rozmowie

Negocjacje

Każdy zdrowy związek potrzebuje **sprawiedliwego procesu negocjacji**.

Dobre negocjacje:

- wzmacniają poczucie partnerstwa,
- pomagają rozwiązywać konflikty,
- chronią potrzeby obu stron,
- budują wzajemny szacunek.

Model Słuchania

To prosty, ale bardzo skuteczny sposób prowadzenia rozmowy:

1. **Partner 1** – mówi o swoim punkcie widzenia i potrzebach, bez przerywania.
2. **Partner 2** – podsumowuje to, co usłyszał.
3. **Partner 1** – wprowadza ewentualne poprawki.

Następnie role się odwracają.

Ten model uczy uważności, empatii i zapobiega nieporozumieniom.

Granice

Negocjacje obejmują również ustalanie granic — czyli zasad, które chronią relację i dobrostan każdego z partnerów.

Każda osoba może określić swoje „punkty krytyczne”, czyli obszary, których nie wolno przekraczać. Mogą dotyczyć np.:

- zdrady,
- używek,

- finansów,
- praktyk religijnych,
- kontaktów z innymi osobami.

Po omówieniu kwestii niepodlegających negocjacom, para ustala **konkretne, wspólne granice**, np.:

- do której godziny można wychodzić bez partnera,
- jak często spędza się czas osobno,
- jak wygląda kontakt z byłymi partnerami,
- jak dzielone są obowiązki.

Jasne granice zapobiegają konfliktom i wzmacniają poczucie bezpieczeństwa.

Umowy

Negocjacje i granice mogą prowadzić do stworzenia **umowy partnerskiej**.

Nie musi być spisana — ważne, by była jasna, konkretna i zaakceptowana przez obie strony.

Typowe obszary, które pojawiają się w takich ustaleniach:

- finanse i budżet,
- zasady mieszkania,
- monogamia i bezpieczeństwo seksualne,
- sposób rozwiązywania konfliktów,
- przyjaźnie i wyjścia indywidualne,
- podział obowiązków,
- czas dla siebie i czas wspólny.

Choć może brzmieć „nieromantycznie”, umowa jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi budowania stabilnego, zdrowego związku.

Wniosek

Intymność i bliskość w relacji rosną, gdy para potrafi:

- ograniczać destrukcyjne konflikty,
- rozwiązywać spory w sposób konstruktywny,
- ustalać jasne zasady,
- komunikować potrzeby,

- dbać o emocjonalne bezpieczeństwo.

Skuteczne rozwiązywanie konfliktów wzmacnia poczucie kompetencji, partnerstwa i więzi — a to fundament trwałego, satysfakcjonującego związku.
