

**IDŹ DO**

**PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ**

**SPIS TREŚCI**

**KATALOG KSIĄŻEK**

**KATALOG ONLINE**

**ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG**

**TWÓJ KOSZYK**

**DODAJ DO KOSZYKA**

**CENNIK I INFORMACJE**

**ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH**

**ZAMÓW CENNIK**

**CZYTELNIA**

**FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE**

## Jak przetrwać z rodziną? Trening

Autor: Andra Medea

Tłumaczenie: Magdalena Zamorska

ISBN: 978-83-246-0970-3

Tytuł oryginału: [Going Home without Going Crazy](#)

Format: B5, stron: 240



### Kurs oswajania krewnych

- Rozpoznawaj i rozwiązuj konflikty
- Unikaj kryzysów komunikacyjnych
- Zapanuj nad stresem i frustracją
- Uzdrów swoje życie rodzinne

Każdy wynosi z domu rodzinnego określone wzorce zachowań i modele oczekiwań. Budując własną rodzinę, podświadomie wcielasz je w życie, choć w istocie od wielu z nich pragniesz uciec, gdzie pieprz rośnie. Trudno jednak skutecznie pozbyć się głęboko zakorzenionych uwarunkowań, szczególnie gdy pozostajesz w stałym kontakcie z bliskimi. Możliwości prowadzących do tarć i niesnasek jest bez liku. Sprzeczka, złośliwa uwaga, agresywne zachowanie — każda z tych sytuacji wymaga innego remedium. Umiejętność skutecznego radzenia sobie z czyhającymi w rodzinnym domu pułapkami pozwoli Ci uniknąć niepożądanych konfliktów i dramatów.

Ta książka powstała po to, by pomóc Ci wyjść obronną ręką z podbramkowych sytuacji serwowanych przez własną rodzinę. Pokazuje sposoby skutecznego radzenia sobie z psychicznym terrorem, toksycznymi relacjami czy frustracją, które są nieodłącznymi aspektami życia rodzinnego. Celne wskazówki, proste ćwiczenia, zaskakujące rozwiązania — jedna mała książka i seria kluczowych zmian.

# Spis treści

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Podziękowania                                                 | 7   |
| Wstęp                                                         | 9   |
| <b>Rozdział 1.</b> Przedawkowanie adrenaliny                  | 13  |
| <b>Rozdział 2.</b> Kontinuum konfliktu                        | 35  |
| <b>Rozdział 3.</b> Zdrowy i niezdrowy konflikt                | 53  |
| <b>Rozdział 4.</b> Ślepe zachowanie                           | 71  |
| <b>Rozdział 5.</b> Drapieżność lub tyrania                    | 95  |
| <b>Rozdział 6.</b> Łagodzenie rodzinnych awantur              | 123 |
| <b>Rozdział 7.</b> Komunikacja bezpośrednia i niebezpośrednia | 157 |
| <b>Rozdział 8.</b> Kat, ofiara i wybawca                      | 181 |
| <b>Rozdział 9.</b> Rodzinne aikido                            | 207 |
| Bibliografia                                                  | 235 |

## Zdrowy i niezdrowy konflikt



Ten rozdział dotyczy dwóch pierwszych poziomów zwykłego konfliktu, czyli obejmuje kolumny pierwszą i drugą tabelki „Kontinuum konfliktu”, znajdującej się w rozdziale drugim. Dlaczego zawiera obydwie poziomy? Ponieważ w codziennym życiu nasze zachowanie przyjmuje właśnie te dwa style.

Normalni ludzie nie są świętymi, którzy zachowują się w oszałamiająco poprawny sposób. Najmilsi i najnormalniejsi ludzie co chwilę popełniają błędy i robią nagłe zwroty w kierunku niezdrowych zachowań. Przyczyną może być zły nastrój, głód, a nawet zwykły korek uliczny. Bez względu na powód od czasu do czasu każdy z nas wyładowuje się na swoich bliskich. Nie jest to świadectwem jakiejś rysy na naszym charakterze. Znaczy to, że po prostu wszyscy jesteśmy ludźmi.

Podkreślę tu dla tych, którzy zawsze zastanawiali się, co właściwie „normalny” znaczy, że właśnie w taki sposób przejawia się normalność. Nie chodzi o doskonałość. Mowa o zwykłych ludziach, potykających się i popełniających błędy, którzy następnie uspokajają się i wracają na właściwą drogę.

Ludzie z trudem wracają do poprawnych zachowań nie dlatego, że nagle poczuli się dobrze, radośnie i wielkodusznie. Mogą pozbierać się, będąc także w podłym i gburowatym nastroju. Głównym powodem, dla którego to robią, jest fakt, że zdrowe zachowanie jest jedynym sposobem na to, żeby rozwiązać swoje problemy. Mogą także mgliście zdawać sobie sprawę z tego, że otaczający ich ludzie zasługują na coś lepszego.

Właśnie w taki sposób codzienne problemy zostają rozwiązane: ludzie się denerwują, zbaczają na teren niezdrowych zachowań opisany w tabeli w rozdziale drugim, potem się zatrzymują, biorą w garść i postępują lepiej. Takim punktem zwrotnym jest moment, kiedy konflikt zamienia się w błędne koło. Na tym etapie sprawy można załatwić jedynie poprzez powrót do konkretnego rozwiązywania problemów.

Jeżeli zatem zdarzyłoby Ci się potknąć, możesz postąpić tak samo: weź się w garść, przeproś, kogo trzeba, i powrót do zachowań opisanych w kolumnie pierwszej. Jest to rozsądny punkt odniesienia, który ułatwi Twojej rodzinie utrzymanie się na właściwym kursie. Poniżej znajduje się plan radzenia sobie z codziennym konfliktem.

## Codzienny konflikt

Najzwyczajniejsze w świecie konflikty to:

- codzienne, drobne wypadki,
- nieporozumienia,
- czasowe wzloty i upadki.

Normalny poziom konfliktu *nie* zawiera:

- chronicznych, niszczących wzorców zachowań w rodzinie,
- uzależnień ani problemów psychiatrycznych,
- nienawiści ani fanatyzmu,

- zemsty,
- nadużyć emocjonalnych, fizycznych ani seksualnych.

W skrócie: ten rozdział opisuje zwykły konflikt, który może się pojawić każdego dnia, w każdej rodzinie. Jeżeli w życiu codziennym rodziny, z której pochodzisz, pojawia się zemsta, uzależnienia lub przemoc, znaczy to, że konflikty dotyczące Ciebie zostaną omówione później. Niemniej możesz przeczytać ten rozdział, przyglądając się, jak zwykli ludzie radzą sobie ze zwykłymi problemami; na pewno skorzystasz.

Rzeczą wartą zapamiętania jest to, że zachowanie, które wynika z nastawienia na rozwiązywanie problemów, faktycznie pomaga radzić sobie z problemami. Rozgrywki siłowe i wojny psychologiczne rzadko pomagają w czymkolwiek, a jeśli chodzi o problem, to zwykle go powiększają.

Dlatego też Twoim zadaniem jest nauczyć się dostrzegać różne oznaki i rozpoznawać, kiedy sprawy wymykają się spod kontroli lub zmierzają donikąd. Te ważne wskazówki pomogą Ci trzymać się ścieżki nazywanej „rozwiązywaniem problemów”.

## Jak wygląda zdrowy konflikt?

Załóżmy, że Twoi rodzice przyszli Cię odwiedzić, ponieważ chcą wziąć Twoje dzieci, czterolatka i siedmiolatkę, do Disneylandu. Ty natomiast uważasz, że dzieci są za małe na tak długą wycieczkę, a Twoi rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, w co się pakują.

Rodzice mogą być rozczarowani Twoją odmową. Jeżeli dzieci przypadkiem podsłuchają — też nie będą z Ciebie zadowolone. Ale obie strony są rozsądne i zachowują się w zrozumiały sposób, nawet jeżeli stawiają Cię w niezręcznej sytuacji. Jeżeli coś się wydarzy, powodem będzie dziecinne zachowanie dzieci, a nie niedojrzałe postępowanie rodziców.

Jako że zarówno rodzice, jak i dzieci będą próbowali Cię odwieść od Twojej decyzji, może dojść do zawziętych pertraktacji. Możesz wypracować następujący kompromis: dzieciaki mogą jechać, ale pod warunkiem, że Ty (albo Twój

partner) pojedziesz także, żeby pomóc utrzymać porządek. Albo też Twoi rodzice mogą latem zabrać dzieci na całodzienną wycieczkę do parku wodnego. Jeżeli wszystko będzie dobrze, dzieci mogą jechać do Disneylandu rok później, kiedy już będą starsze.

Taki kompromis odzwierciedla właściwe granice. Do Ciebie, jako rodzica, należy ostatnie słowo. Każdy może spojrzeć prawdzie w oczy. Myślenie, że czteroletnie dziecko wytrzyma tak długą podróż, jest pozbawione realizmu, natomiast można rozważyć jednodniową wycieczkę do parku wodnego. Omawiasz sytuację otwarcie i załatwiasz sprawę, negocjując. W końcu przecież wszyscy chcą, żeby było po kłopotcie. Nikt nie chce przerabiać tego problemu podczas każdej rozmowy telefonicznej przez najbliższy rok.

Jest to prawdziwy konflikt, ale rodzinie udaje się rozwiązać problem przy minimum urazów i rozczarowań. Nawet jeżeli ktoś lub nawet wszyscy nie otrzymali tego, czego chcieli, każdy jest w stanie zaakceptować rezultat. Rodzina zakończy ten konflikt, prawdopodobnie darząc się wzajemnie większym szacunkiem i ciesząc się z rozwiązania sprawy.

Tak właśnie wygląda zdrowy konflikt. Ale oczywiście rodziny zwykle nie postępują w taki sposób.

## **Zdrowy konflikt w skrócie**

Zdrowy konflikt skupia się na problemie, jak zabrać dzieci na dłuższą wycieczkę. W czasie trwania konfliktu dorośli myślą mniej więcej realistycznie. (Przy okazji, dzieci nie muszą być realistami, to cecha dorosłych). Poprawki są wprowadzane. Wszyscy próbują być elastyczni, nawet jeżeli naprawdę chcieliby postąpić po swojemu. Granice są respektowane.

Dorośli zachowują względny stoicyzm, nawet jeżeli sprawy potoczyły się zupełnie inaczej, niż przewidywali. Dzieci nie zachowują się z takim samym stoicyzmem, gdyż nie są wystarczająco dojrzałe, ale rozumieją sygnały dorosłych. Dorośli natomiast pertraktują, aż kompromis zostaje osiągnięty. Sytuacja stabilizuje się dość szybko. Każdy przechodzi nad tym doświadczeniem do porządku dziennego i wszystko toczy się dalej.

## Jak wygląda niezdrowy konflikt?

Wyobraźmy sobie tę samą sytuację, ale rozgrywaną w niezdrowy sposób. Twoi rodzice zamiast rozpocząć od rozmowy z Tobą, poruszają temat Disneylandu z dziećmi. Jest to przekraczanie w Twoich granic, pomijanie Ciebie jako rodzica. Kiedy dzieci szaleją z radości, Twoi rodzice uśmiechają się i patrzą na Ciebie w sposób mówiący, że kłamka zapadła. Jest to manipulacja. Stawia Cię to z góry na przegranej pozycji — albo zgodzisz się, pomimo że uważasz to za zły pomysł, albo dzieci będą zawiedzione i zrozpaczone przez najbliższe dwa tygodnie.

Rozwścieczona — pojawił się flooding — skaczesz rodzicom do gardła za to, że postawili Cię w takiej sytuacji. Przyparta do muru, w nie najlepszej formie, mówisz niewłaściwe rzeczy przy dzieciach. W ten sposób pokazujesz, że także stać Cię na oskarżycielskie zachowanie, przesadę i przekraczanie granic.

W tym momencie rodzice, którzy prawdopodobnie świadomie próbowali zrobić Cię w konia, okazują się święcie oburzeni. Oczywiście, u nich także pojawia się flooding, a ich działania są tego odzwierciedleniem. Wychodzą naburmuszeni i tygodniami zachowują się wobec Ciebie oschle. W odwecie za to, że ukarali Cię za rodzicielskie działania, i zmęczona ich zachowaniem odczuwasz pokusę, żeby nie poinformować rodziców o tym, że mały Tadek będzie miał swój debiut w szkolnej drużynie piłki nożnej. Zarzucając ten pomysł, rozważasz poinformowanie ich o tym fakcie tuż przed meczem, wiedząc, że przybycie w ostatniej chwili będzie dla nich czymś skrajnie niewygodnym. Zatem teraz to Ty jesteś gotowa manipulować i taić informacje.

Stojąc na krawędzi, rozważasz swój podstępny plan — i nagle go porzucasz. W końcu to ich wnuczek. Mają prawo zobaczyć grę Tadka, a poza tym, gdybyś im o tym nie wspomniała, nigdy nie skończyłoby o tym mówić. Więc chowasz dumę do kieszeni i dzwonisz, żeby poinformować o meczu.

Byłaś o włos od faktycznego popsucia stosunków. Ale zatrzymałaś się i zmieniłaś kurs. Robiąc to, uniknęłaś rozłamu i zawróciłaś rodzinę na drogę zdrowego konfliktu.

Jeżeli pozwoliłabyś na to, by konflikt trwał, prawdopodobnie zstąpiłabyś na drogę chronicznej, niekończącej się kłótni i manipulacji, wiążących się z dysfunkcjonalnym zachowaniem. Jednakże większość zdrowych rodzin odczuwa na tym etapie, że sprawy zaszły za daleko, i zaczyna korygować swoje zachowania. Jeżeli Ty nie ustąpisz, Twój partner może zadzwonić i wspomnieć o meczu. Rodzice przestaną się dąsać w sprawie wycieczki i zaczną rozmawiać o piłce nożnej. Obie strony uspokoją się i postarają się nawiązać znowu kontakt, bo koniec końców wszyscy chcieliby zakończyć tę kłótnię.

Dorośli nie czynią tych wszystkich wysiłków, ponieważ chcą, żeby było miło, przyjemnie i żeby wszystko się świetnie układało. Robią to, bo chcą się poczuć bezpiecznie.

## Niezdrowy konflikt w skrócie

Niezdrowy konflikt to bardziej zaangażowanie w odnoszenie zwycięstw niż w faktyczne rozwiązywanie problemu. W drugim przykładzie Twój rodzic zachował się niewłaściwie, więc to samo zrobiłaś i Ty. Najpierw pojawiła się manipulacja, a następnie flooding spowodował kryzys. Uczestnicy konfliktu stali się złośliwi i zaczęli się zachowywać niestosownie. Drugi konflikt okazał się także próbą sił dotyczącą dzieci. Siłą napędową konfliktu była chęć odniesienia sukcesu, nawet jeżeli ceną byłaby krzywda pozostałych członków rodziny.

Wypaczono zwykłe zasady. Granice zostały gwałtownie przekroczone, gdy Twój rodzic wplątał się w konflikt dzieci. Zamiast wypracowywać kompromis, wszyscy upierali się przy swoich racjach. Obie strony przestały słuchać i stały się głuche na wszelkie argumenty. W ramach rozgrywek siłowych obie strony tańczyły informacje: rodzice na temat planów, a Ty dotyczące debiutu Tadka. Bez wątplenia z tego powodu każdy uważał się nad sobą. Jeżeli byłeś w stanie ogłosić tylko czasowy rozejm, znaczy to, że konflikt bardzo łatwo mógł wybuchnąć od nowa.

To, co mogło być miłą rodzinną wymianą przysług, zamieniło się w bagno. Tutaj się zaczyna kraina obłędu. Ale kiedy już dorośli zadecydują, że konflikt zaszedł za daleko, rodzina może zmienić kurs i powrócić do zdrowszych



zachowań. Wciąż nie wszystko jest w porządku, ale dorośli są w stanie znajdować rozwiązania.

Przyjrzyjmy się teraz, jak pewne cechy przejawiają się podczas konfliktu.

## Racjonalne jako przeciwieństwo irracjonalnego

Zdrowy konflikt, nawet jeśli nie jest zbyt przyjemny, wydaje się mieć sens. Złość i zdenerwowanie zachowują odpowiednie proporcje. Wyobraź sobie, że na przykład wujek Marek rozlewa czerwone wino na Twoją nową kanapę. Pojawia się flooding, więc wpadasz w szal.

Intensywność konfliktu będzie zależeć od przebiegu sytuacji: pójdzie lepiej, jeżeli plama da się usunąć lub jeżeli wujek szczerze przeprosza. Będzie źle, jeśli wujek głupkowato się uśmiecha albo, odwróciwszy się, rozlewa sos na dywan.

Żadna z opisanych sytuacji nie jest miła i przyjemna, ale pojawienie się gniewu ma sens.

Niezdrowy konflikt tak naprawdę nie ma sensu. Rozgrywki siłowe mogą wybuchnąć zupełnie bez powodu. Na drugim poziomie rodzina może się zaangażować w pełną furii walkę dotyczącą sposobów robienia popcornu albo osiągnięć działkowych.

Robienie popcornu nie musi być czynnością do tego stopnia emocjonującą, żeby psuć stosunki rodzinne. W normalnej sytuacji dorośli są wystarczająco elastyczni, żeby uprażyć popcorn, nie wdając się przy tym w poważną kłótnię. Poza tym zwykle rodziny są na tyle wzajemnie wyrozumiałe, że źle uprażone nasiona nie wywołują od razu lawiny drwin. Taka reakcja zwyczajnie nie jest potrzebna.

## Samokontrola jako przeciwieństwo przesady

Członkowie każdej rodziny muszą od czasu do czasu ugryźć się w język, żeby utrzymać pokojowe współżycie rodziny. Mógłbyś rzec parę słów na temat nowej kobiety Twojego ojca, która zdecydowanie działa Ci na nerwy. Ale tego nie robisz. Wiesz, że w ten sposób jedynie go rozgniewasz i zbliżysz do kobiety, więc bierzesz głęboki oddech i mówisz coś miłego.

Każdemu czasem się to nie udaje, ale w zdrowych rodzinach wszystkim zależy na tym, by nie posunąć się za daleko. Samokontrola wiąże się z normami kulturowymi i inaczej się przejawia w hałaśliwej sycylijskiej rodzinie, a inaczej w tradycyjnym brytyjskim domu. Ale wszystkie rodziny mają własne, niepisane prawa, które mówią, co znaczy posunąć się za daleko. Członkowie zdrowych rodzin darzą się nawzajem szacunkiem i robią wszystko, co w ich mocy, żeby nie przekroczyć granic.

Mimo to każdemu zdarzają się sytuacje, w których nie jesteśmy pewni, jaka reakcja jest właściwa. W takich chwilach unikajmy atakowania — to zawsze jedynie pogarsza sprawę.

Powiedzmy, że pojawiaasz się na rodzinnym pikniku. Zobowiązałeś się przynieść jakąś warzywną potrawę, więc przygotowałeś jarzynową sałatkę z kurczakiem. Twój brat przyprowadził swoją nową dziewczynę, ale zapomniał zaznaczyć, że jest ona wegetarianką.

Twój brat jest teraz na Ciebie wściekły, bo jego dziewczyna nie może jeść sałatki. Ty jesteś wściekły na niego, bo przecież mogłeś podać kurczaka osobno, jeśli tylko byłbyś wcześniej poinformowany. Jego dziewczyna czuje się zakłopotana, ponieważ już podczas pierwszego Waszego spotkania stała się zarzewiem sporu. A poza tym nie ma dla niej nic do jedzenia, no może poza chipsami.

Każdy się denerwuje i ma jakiś problem do rozwiązania. Twój brat musi nauczyć się być bardziej przewidujący, tak żebyś w przyszłości mógł lepiej planować. Ty natomiast nie odbieraj personalnie faktu, że jego dziewczyna nie zje Twojej sałatki i nie czuj się tym rozgoryczony. Poza tym porozmawiaj z nią, bez względu na napiętą sytuację, ponieważ jest ona gościem i powinna poczuć się mile widziana. I z pewnością nie jest to dobry moment, by zacząć ją pouczać na temat nawyków żywieniowych.

Miejmy nadzieję, że wszyscy wykażą się samokontrolą i nikt nie wpadnie w szał. Więc zgrzytając po cichu zębami, weź brata na słówko i ustalcie, czym można by nakarmić jego dziewczynę.

## Przyswajanie faktów. Trudności z rzeczywistością

Ludzie preferujący tryb rozwiązywania problemów radzą sobie z przyswajaniem faktów. Może nawet woleliby, żeby co innego było prawdą, ale biorą pod uwagę tylko fakty. Dziewczyna Twojego brata jest wegetarianką. To właśnie fakt. Nie próbuj jej częstować salami.

Gdy ludzie już wkroczą na terytorium rozgrywek siłowych, ich stosunek do faktów staje się dużo bardziej twórczy. Na przykład nie jest zdrowo myśleć, że dziewczyna Twojego brata powinna zjeść sałatkę, bo Ty ją przygotowałeś i nie chcesz teraz wyjść na kogoś, kto żałuje innym jedzenia.

Podczas rozgrywek siłowych, rzeczywistość staje się rzeczą płynną.

Podam przykład: córka właśnie kończyła całkiem rozsądną rozmowę z ojcem na temat nabycia nieruchomości, gdy zadzwoniła matka. Widząc, że rozmowa na temat posiadłości zmierza donikąd, córka wbrew sobie samej napomknęła, że właśnie usunięto jej niezbyt groźny nowotwór skóry. Nie zmieniając tempa, matka zapytała, czy to rzeczywiście był rak skóry, i oznajmiła, że córka nie powinna wydawać ani grosza więcej.

Słuchając tego, możesz się zacząć zastanawiać, czy matka nie powinna zrobić sobie badań psychologicznych. Myślisz tak do momentu, w którym uświadomisz sobie praktyczność takiego stawiania sprawy. Matka ma do wyboru dwie opcje:

- Plan A: stanąć w obliczu faktów.
- Plan B: udowodnić, że to ona kontroluje zarówno tę rozmowę, jak i rodzinę.

Wygrywa plan B.

## Słuchanie jako przeciwieństwo puszczania mimo uszu

Jeszcze innym powodem tego, że matka nie zarejestrowała wzmianki dotyczącej raka skóry, jest to, że stała się głucha i ślepa na wszelkie informacje. Niektórzy ludzie nie dopuszczają do siebie żadnych danych. To prowadzi do wszelkiego rodzaju fascynujących rodzinnych dialogów typu:

- „Tato, jestem gejem”.
- „Nie jesteś”.

Tym razem sytuacja jest idealna do przećwiczenia kilku ważnych umiejętności: słuchania, samokontroli i stawiania w obliczu faktów. W zależności od nastawienia ojca, prawdopodobnie przyda się też kontrola floodingu. Prosta odmowa słuchania może okazać się bezużyteczna.

## Stosowne zachowania jako przeciwieństwo niestosownych

Każda rodzina w miarę upływu czasu rośnie i się zmienia. Równocześnie zmieniają się normy mówiące, co jest stosownym zachowaniem, a co nim nie jest. Jeden styl zachowań obowiązuje dzieci, a drugi dorosłych. Postępujemy stosownie, każąc dzieciom się opatulić, kiedy wychodzą na dwór. Usłyszawszy to samo, dwudziestosześcioletek może poczuć się urażony.

Stosowne zachowania obejmują także zwykłą uprzejmość. Jeżeli rodzina decyduje się na przykład na wspólny posiłek, członkowie rodziny powinni pojawić się na czas i wyłączyć telefony komórkowe. Do innych stosownych zachowań należy okazywanie należnego szacunku, raczej szczerą pomoc niż protekcyjność oraz wzajemna grzeczność.

Gdy rodzina zaczyna zachowywać się niestosownie, jej członkowie stają się niegrzeczni w sposób zapierający dech w piersiach. Załóżmy, że właśnie przyszedł z kuchni, przynosząc swojemu bratu piwo.

Stosowna odpowiedź brzmi: „Dziękuję”.

Niestosowna: „Wiesz, kelnerowanie pasuje do ciebie”.

Tu się zaczyna wojna psychologiczna. Twój brat nie tylko sprawia, że czujesz się poniżona i zakłopotana na oczach innych, ale śmiejąc się, daje do zrozumienia, że był to tylko niewinny żart.

Istnieje wyraźna granica między stosownym a niestosownym dowcipem. Stosowny dowcip jest przyjemny i tworzy więź. Niestosowny jest upokarzający i wrogi. Skłania też innych do zabawy Twoim kosztem. Oczywiście, jeżeli pojawi się u Ciebie flooding i nie znajdziesz trafnej riposty, zechcesz mu wylać piwo na głowę. Jednak w takim przypadku Twoje zachowanie byłoby równie niewłaściwe, jak jego.

Stosowniejszym rozwiązaniem mogłoby być odwrócenie się na pięcie i zanieśenie piwa z powrotem do kuchni. Zaznaczyłabyś w ten sposób swoje stanowisko, nie tracąc przy tym samokontroli.

## Negocjacje jako przeciwieństwo oskarżeń, manipulacji i rozpaczania

Gdy rodzina skupia się na rozwiązywaniu problemów, często wykorzystuje negocjacje. Drobiazgi zostają odłożone na bok, podczas gdy wszyscy szukają sposobu na to, by sprawy się ułożyły.

Poniżej kilka przykładów twierdzeń, jakie pojawiają się przy takich okazjach:

- „Słuchaj, może zaczniemy od początku?”.
- „A jeśli byśmy tak spróbowali...”.
- „Wiesz co, obaj jesteśmy zmęczeni. Pogadajmy o tym rano”.
- „Zgódźmy się, co do tego, że mamy odmienne zdanie”.

Kluczowym czynnikiem w negocjacjach jest to, że druga osoba stara się z nami współpracować. Niekoniecznie mówi rzeczy, które chciałbyś usłyszeć. Nie przypochlebia się, nie jest też specjalnie czarująca. Mówiąc szczerze, możliwe, że ma Cię już dosyć i po prostu próbuje jakoś wybrnąć z sytuacji. Ale

bez względu na to, że jest zmęczona, daje do zrozumienia, że potrafiacie pokojowo współegzystować i chce, żebyście przestali się kłócić. Albo też może planuje pozbyć się problemu, ale chce zrobić to później, w przyjemniejszy sposób.

Gdy rodzina wkroczy na drogę niezdrowego konfliktu, wszelkie negocjacje zostają pogrzebane. Ujawniają się natomiast zupełnie inne, niespodziewane reakcje. Pierwszą z nich jest oskarżanie lub wojowniczość. Zamiast propozycji pojawia się atak.

Poniżej przedstawiam kilka przykładów oskarżania i wojowniczości:

- „Tak jakbyś wiedział, co naprawdę znaczy ciężka praca”.
- „Nazywasz to obiadem? Dla mnie jest to psie żarcie”.
- „Próbujesz być cwaniaczką, co? Chcesz pokazać, jaki niby jesteś sprytny?”.
- „Chcesz powiedzieć, że twój samochód pokonał tę całą trasę? Rozumiem, że go pchałeś?”.

Zauważ, jak łatwo można użyć dowcipu, żeby zatuszować agresję. Ale jeżeli dowcip kogoś deprecjonuje, to tak naprawdę w ogóle nie jest zabawny. To po prostu złośliwość.

Wojowniczość można okazać na wiele różnych sposobów: potrącając meble, trzaskając drzwiami, a nawet mówiąc komplement wstrętnym tonem. Podobnie oskarżenie nie musi być skierowane bezpośrednio w Ciebie. Można obrazić Twoją małżonkę, dziewczynę, psa albo nawet wyśmiać prezent, który kupiłeś dziadkowi na urodziny.

Kolejną cechą wojny psychologicznej jest manipulacja. Nawet jeżeli istnieje prosty i bezpośredni sposób, by coś osiągnąć, członkowie rodziny wykorzystują poczucie winy i pokrętne taktyki, żeby osiągnąć przewagę.

Poniżej kilka przykładów manipulacji:

- „Jeżeli naprawdę troszczyłbyś się o rodzinę, to na pewno byś...”.
- „Naprawdę nie chcesz być lubiany?”.

- „Chcesz zmartwić mamę?”.
- „Przecież chodzi mi tylko o twoje dobro!”.

Rodziny potrafią świetnie się posługiwać manipulacją. Oczywiście, znają Twoje czułe punkty; w końcu wychowując Cię, przyczynili się do ich powstania. Punkty te mogą być zupełnie dowolne. Przykładowo może Cię zawstydzać wzmianka, że nie jesteś wart bycia członkiem własnej rodziny. W innej rodzinie taka uwaga mogłaby wywołać jedynie zdumione spojrzenie. Albo Twoi krewni mogą wpędzić Cię w poczucie winy dlatego, że nie przyszedłeś na proszony obiad. Inne rodziny mogą nie przywiązywać wagi do takich okazji i nigdy nie poczują się urażone Twoją nieobecnością.

Ostatnią cechą niezdrowego konfliktu jest narzekanie bądź odgrywanie ofiary. Narzekanie jest w oczywisty sposób pewną umiejętnością. U niektórych ludzi przyjmują formy wręcz artystyczne.

Poniżej kilka przykładów narzekania i grania ofiary:

- „Dlaczego ja zawsze się dowiaduję ostatnia?”.
- „Oczywiście tobie zawsze łatwo się mówi”.
- „Czy to jest takie trudne, chwilę się zastanowić?”.
- „Wiesz, nie lubię pożyczać pieniędzy, ale to przez ciebie wydaliśmy tyle na te wszystkie wycieczki”.
- „Nie każdy sobie może pozwolić na taki wielki samochód jak ty”.
- „Nie, żebym cię prosił o coś wyjątkowego...”.
- „Wymagasz ode mnie zbyt wiele...”.
- „Dla ciebie równie dobrze mógłbym już nie żyć!”.

Osobliwością narzekania jest to, że za nim może kryć się zupełnie zwykła prośba. Twój ojciec może chcieć, żebyś przestawił samochód, który blokuje podjazd. Nie ma w tym nic złego. Ale zamiast prośby, słyszysz od niego: „Tak trudno ci zapamiętać, że ktoś inny też może zechcieć skorzystać z podjazdu?”. Teraz on się okazał ofiarą, a Ty czujesz się zmuszony do obrony. Gdy będziesz wychodził przestawić samochód, możesz trzasnąć drzwiami,

co będzie wyrazem Twojej wojowniczej postawy. Albo też możesz odpowiedzieć, narzekając w podobny sposób: „Sądziłbyś, że po tym, jak przebyłem całą tę drogę...”.

W każdym razie teraz to Ty w odpowiedzi stosujesz brudną taktykę, tak że zwykle przesunięcie samochodu zamienia się w wojnę psychologiczną.

## Rozwiązanie: powrót do zdrowego konfliktu

Zdrowy konflikt wiąże się z takimi umiejętnościami, jak: kontrola floodingu, wyznaczanie odpowiednich granic, stosowne zachowanie i samokontrola. Gdy masz ochotę wybuchnąć albo wdać się w rodzinne manipulacje, spróbuj raczej wykorzystać swoje zdrowsze umiejętności.

Załóżmy, że po obiedzie matka przedstawia Ci następującą prośbę: „Skoro tu jesteś, czy mógłbyś porozmawiać z ojcem o kupnie nowego samochodu dla Twojej siostry? Bądź miłutki. Wiesz, że cię posłucha”.

Jest to manipulacja. Twoja siostra ma trzydzieści siedem lat i sama może poprosić o pożyczkę na samochód.

Oto, w jaki sposób dawniej poradziłbyś sobie z prośbą:

- Poszedłbyś do ojca, ale czułbyś się niezręcznie.
- Jakoś byś się z tego wykręcił.
- Obiecałbyś, że tak zrobisz, a następnie z pewnością byś zapomniał.
- Najpierw byś ponarzekał na swoją siostrę, a dopiero potem skapitulował lub się wykręcił.

Zamiast tego spróbuj wyznaczyć jasne, zdrowe granice:

- „Przykro mi mamo, ale to nie w moim stylu”.
- „Wiesz, źle się z tym czuję. Myślę, że najwyższy czas, żeby Marta sama z tatą rozmawiała”.



- „Nie lubię się wtrącać w cudze sprawy”.
- Ostatecznie, jeśli jest to wciąż dla Ciebie za trudne, wycofaj się do czasu, kiedy będziesz lepiej przygotowany: „Spójrzmy na zegarek. Czas na mnie!”.

Ostatnie wyjście nie jest najlepszym rozwiązaniem, ale w tej chwili może być jedynym, na które Cię stać.

## Przykłady zdrowego konfliktu

Poniżej znajdują się przykłady rozmaitych sytuacji, w których możesz zaobserwować sposoby radzenia sobie z codziennymi rodzinnymi konfliktami.

### Problem

Twoja matka rzuca obraźliwą uwagę pod adresem Twojego partnera.

### Rozwiązanie

**Kontrola floodingu** — Porozmawiaj z nią podczas wykonywania jakiejś czynności, na przykład zmywania naczyń albo przekładania pakunków. Oddychaj głęboko i pracuj mięśniami.

**Wyznaczanie jasnych granic** — „Mamo, to ktoś, kogo kocham. Jeżeli nie potrafisz być uprzejma, ja nie mogę tu siedzieć i tego słuchać”.

**Negocjacje** — „Jeżeli teraz jest niewłaściwy moment, możemy pogadać o tym później. Ale chcę, żebyś wiedziała, że myślę o tym poważnie”.

### Problem

Twój ojciec wypowiada się lekceważąco na temat Twojego samochodu.

### Rozwiązanie

**Kontrola floodingu** — Odetchnij głęboko. Zażartuj na temat wspólnych wraków, które znasz.

**Wyznaczanie jasnych granic** — „Myślę, że to dobry moment, żeby zmienić temat. Jak nasza lokalna drużyna daje sobie radę w tym roku?”.

**Negocjacje** — „Zdażyłem się już zorientować, jak mój samochód wygląda. Jeśli chciałbyś mi przy nim trochę pomóc, to mam trochę wolnego czasu w przyszły weekend”.

### **Problem**

Twój brat chciałby pożyczyć pieniądze — znowu.

### **Rozwiązanie**

**Kontrola floodingu** — Zapytaj się go, czy nie przeszedłby się z Tobą. Wyjdźcie na dwór, żebyś czuł się swobodnie.

**Wyznaczanie jasnych granic** — Powiedz mu: „Właściwie to nie czuję się dobrze, udzielając kolejnych pożyczek”.

**Negocjacje** — „Pożyczki się skończyły, ale może wpadłbyś pomalować mój garaż? Mam na to trochę gotówki. Co o tym myślisz?”.

### **Problem**

Twoja siostra skarży się na swojego ostatniego chłopaka.

### **Rozwiązanie**

**Kontrola floodingu** — Wstań, poruszaj się, porozciągaj. Wcale nie musisz się aż tak denerwować. Możesz przecież się zrelaksować podczas słuchania.

**Wyznaczanie jasnych granic** — Pamiętaj, że to jej życie, nie Twoje. Ona sama musi rozwiązać ten problem. Ty możesz tylko wysłuchać: „Założę się, że dasz sobie z nim radę. A swoją drogą, jak to wyglądało z twoim poprzednim?”.

**Negocjacje** — „Wiesz, zostaję tu jeszcze tylko chwilkę. Może byśmy zeszli na dół? Chciałbym się jeszcze przed wyjściem zameldować u taty”.

### **Problem**

Mama chciałaby, żebyś z nią spędził więcej czasu, a na Ciebie czekają też inni.

### **Rozwiązanie**

**Kontrola floodingu** — Odetchnij głęboko. Odetnij się od krążących po Twojej głowie myśli, że Twoja matka nigdy nie będzie usatysfakcjonowana.

**Wyznaczanie jasnych granic** — „Mamo, naprawdę cię kocham, ale to nie jest właściwy moment”.

**Negocjacje** — „Teraz nie mam czasu, ale co powiesz na to, żebyśmy poszli na spacer (wyprzedaż, pokaz florystyczny) w przyszły weekend? Możemy to zrobić tylko we dwoje”.

## **ĆWICZENIE: RADZENIE SOBIE Z NIEZDROWYM KONFLIKTEM**

A teraz Ty spróbuj. Przypomnij sobie konflikt rodzinny, w którym pojawiły się wszystkie lub niektóre cechy charakteryzujące niezdrowy konflikt (taki, który miałby tylko cechy zdrowego konfliktu, byłby prawdopodobnie już dawno rozwiązany). Następnie weź notatnik i krótko opisz sytuację.

Pomyśl o tym, w jaki sposób mógłbyś zastosować kontrolę floodingu, zamiast uciekać w niezdrowe zachowania. Gdy na przykład zaczynasz być sarkastyczny, mógłbyś wziąć głęboki wdech i mocno ścisnąć siedzenie krzesła.

A teraz zapisz w notatniku te czynności, które chcesz wykonać, kiedy pojawi się flooding.

Pomyśl o tym, w jaki sposób mógłbyś wyznaczyć jasne granice (na przykład: „Przykro mi tato, ale dziś nie mogę tego zrobić. Mam już plany na wieczór”).

Zapisz swój sposób na wyznaczanie granic w notatniku.

W końcu pomyśl, jak w tej sytuacji możesz negocjować. Jeżeli ktoś ma na przykład zbyt wygórowane żądania, zamiast gotować się ze złości, powiedz: „Dobrze, załatwię twoje sprawy, pod warunkiem że Ty pomożesz mi w garażu”.

Zapisz swój styl negocjowania w notatniku lub dzienniku.

Zatem kiedykolwiek pojawi się ten bądź podobny konflikt, masz przygotowane trzy różne style reakcji, które możesz wypróbować. Wybierz ten, który wydaje się najbardziej stosowny w danej sytuacji.

## Wszyscy bywamy nie w porządku

Oczywiście, wszyscy lubimy myśleć, że angażujemy się tylko w zdrowe konflikty. Ale w rzeczywistości presja, flooding czy stosowanie wobec nas taktyk, które są nie w porządku, sprawia, że konflikty, w których uczestniczymy, bardzo łatwo stają się niezdrowe.

Wszyscy poruszamy się stale pomiędzy dwoma pierwszymi poziomami konfliktu. Wystarczy złe słowo, krzywe spojrzenie, fala floodingu, a już pojawiają się rozgrywki siłowe albo pierwsze sygnały wojny psychologicznej (okrzyk rozpacz: „Oj, mamó! Nie zaczynaj znowu!”). Ale życzliwe spojrzenie albo słowo dodające otuchy sprawia, że się uspokajamy i wracamy do rozwiązywania problemów.

Możliwe, że regularnie zdarzają Ci się zbyt gwałtowne reakcje i flooding w obecności starszej siostry. W ten sposób wpędzasz Was oboje w rozgrywki siłowe. Możesz wtedy przejechać się gdzieś z młodszym bratem, pożartować sobie i posłuchać radia. Poczujesz, że jesteś uspokojony, zdolny do kompromisów i zrównoważonych zachowań.

Czasami w ciągu dziesięciu minut spotykasz się kolejno z tymi dwoma osobami. Będąc z jedną z nich, stajesz się rozdrażniony i oschły, z drugą — elastyczny i niefrasobliwy. Teraz, kiedy już znasz mechanizmy konfliktów, w dużo większym stopniu możesz kontrolować swoje zachowanie i emocje, a także nie być już podatnym na zły nastrój innych osób. Wcale nie musisz dać się wciągać w niezdrowe zachowania tylko dlatego, że ktoś z Twojej rodziny lubi Cię drażnić. Twoje zachowanie podlega jedynie Twojej kontroli.

Oczywiście, niektóre rodziny stają w obliczu chronicznych konfliktów, będących źródłem ich dysfunkcyjności. Następny rozdział obejmuje właśnie takie, zdecydowanie ostrzejsze formy konfliktu.