

# Ostudzanie konfliktów podczas rozmów na Kursie Małżeńskim Alpha Online

Kurs  
Małżeński  
Alpha

## Wstęp

Jeżeli jesteście uczestnikami Kursu Małżeńskiego Alpha Online, mamy nadzieję, że to dla was wspaniałe doświadczenie. Kurs zachęca do prywatnych rozmów, gdzie nie raz poruszany jest temat potencjalnych konfliktów – owoce tego dialogu z pewnością będą widoczne w przyszłości. W Kursach stacjonarnych rozmowy odbywają się zazwyczaj w miejscu bardziej publicznym, w otoczeniu innych par przeprowadzających podobne dyskusje – w przypadku Kursów online, uczestniczcie w nich natomiast z własnego domu.

Dla niektórych to ulga, bo nie ma społecznej bariery, która wpływa na wyrażanie emocji w miejscach publicznych. Istnieje jednak ryzyko, że częstotliwość naszych konfliktów zwiększy się i że będą one bardziej intensywne niż zwykle. Dlatego na czas udziału w Kursie online przygotowaliśmy dla was sugestie, jak poradzić sobie z obniżeniem temperatury domowych konfliktów.



## Trzy złote zasady

*Konflikty są zdrowe i normalne, ale nie muszą kończyć się podniesionym głosem, krytycznymi uwagami ani obrażaniem drugiej osoby*

*W małżeństwie nigdy nie „wygrywa” się kłótni, jednak uważne słuchanie i sposób rozwiązania konfliktu leczy o wiele głębsze rany*

*Przemoc domowa (fizyczna, emocjonalna czy seksualna) nigdy nie powinna mieć miejsca. Jest ona przestępstwem i w końcu zrujnuje każdy związek*

## Ostudzanie rozkręcającego się konfliktu

1. Przyznaj się do tego, że czujesz się niekomfortowo i zmień kierunek rozmowy
2. Weź głębszy oddech i spróbuj się uspokoić (nawet jeśli nie czujesz się spokojnie)
3. Zmień ton i natężenie głosu
4. Zadawaj otwarte pytania, np. „Jakie jest twoje wrażenie na ten temat?”
5. Szukaj jakiegokolwiek zdania, co do którego się zgadzacie, np. „Tak, oboje wyglądamy na zdenerwowanych.”
6. Zrób przerwę i później wróć do dyskusji



Pamiętaj, jeśli czujesz, że tracisz panowanie nad sobą, możesz podjąć kroki w celu ostudzenia swoich emocji i odzyskania kontroli nad gniewem:

- Spójrz gdzie indziej i skup się na czymś mało istotnym (na przykład na widoku za oknem)
- Weź głęboki oddech i bardzo powoli wypuść powietrze
- Rozluźnij ręce i mięśnie
- Powiedz na głos, jak się czujesz, np. „Jestem w tej chwili trochę spięty”
- Zrób przerwę, np. „Idę na kilka minut do drugiego pokoju”
- Nie skupiaj się na samej kłótni, tylko na problemach, które się podczas niej uaktywniły
- Zapewnij partnera, że jesteś świadomy swoich emocji i że radzisz sobie z nimi
- Omów swoje uczucia z osobą trzecią

