

Cvičení: Konflikty

1. Hádky jsou:

- a) dobré, protože se pročistí vzduch;
- b) špatné, protože způsobená zranění se mohou hojit pomalu;
- c) normální součástí manželství;
- d) něco, čemu je třeba se vyhnout za každou cenu.

2. Moji rodiče se hádali:

- a) hodně;
- b) zřídka;
- c) příležitostně.

3. Když se moji rodiče hádali, snažil/a jsem se:

- a) odejít pryč;
- b) postavit se na něčí stranu a vložit se do hádky;
- c) poslouchat, ačkoli mne to zneklidňovalo a bolelo;
- d) pomoci jim uklidnit se.

4. Když se naštvu, hlavně:

- a) pláču;
- b) ječím;
- c) nemluví;
- d) potím se;
- e) házím věcmi;
- f) začnu být sarkastický/á.

5. Když se na někoho nebo na něco vztekám, potřebuji od tebe:

- a) abys mi kladl/a otázky a pomohl/a mi tak odvést pozornost od problému;
- b) abys mi naslouchal/a a moc toho neříkal/a;
- c) radu nebo prosby;
- d) aby ses vždy postavil/a na mou stranu;
- e) abys mě objal/a.

6. Když se na tebe rozzlobím, potřebuji od tebe:

- a) abys mě nechal/a o samotě, dokud se s tím nevypořádám;
- b) aby ses se mnou hádal/a;
- c) abys jednal/a racionálně a nereagoval/a na mé chování;
- d) abys mě objal/a.

7. Když řeknu „nic mi není“ nebo „nic se neděje“, myslím to vážně:

- a) pokaždé;
- b) ve třech čtvrtinách případů;
- c) v polovině případů;
- d) ve čtvrtině případů;
- e) nikdy.

8. Když řeknu „nech mě být“, myslím to vážně:

- a) vždy;
- b) ve třech čtvrtinách případů;
- c) v polovině případů;
- d) ve čtvrtině případů;
- e) nikdy.

9. Házení věcmi je legitimní vyjádření hněvu:

- a) nikdy;
- b) doma;
- c) kdekoli.

10. Dělat scény na veřejnosti je:

- a) neomluvitelné;
- b) někdy omluvitelné;
- c) zcela normální způsob vyjádření nespokojenosti.

11. Ano/ne:

Když se mě něco dotkne, dlouho si to pamatuji.

Rady:

- Nesnažte se tvářit, že nejste naštvaní, pokud vámi ve skutečnosti vztek přímo lomcuje.
- Nepotlačujte své pocity v naději, že se za několik dní rozplynou. Tento postoj podporuje syndrom „bezdůvodných výbuchů“, který se projevuje tak, že člověk vybuchne při zcela neškodné a bezvýznamné poznámce za tři dny po nějaké události, která ho zranila.
- Neohánějte se starými záležitostmi nebo vítězstvími ve snaze upevnit svou pozici.
- Nebud'te sarkastičtí.
- Neútočte.
- Přesně popište, co vás rozzlobilo. Bud'te připraveni společně se svým partnerem hledat skutečné příčiny vaší zuřivosti.
- Snažte se vidět jinou stránku té poznámky nebo situace, která vyvolala váš hněv.
- Pamatujte, že člověk, kterého máte chuť seřvat, vás miluje a nechce vás dráždit nebo zraňovat.
- Než se pustíte do boje, vzpomeňte si na poslední milou a příjemnou věc, kterou váš partner řekl nebo udělal.