

Zakazana amunicja

(pomoc dla par)

Opracował: Andrzej Błahut

1. **Straszenie rozwodem**, gdy w rzeczywistości wcale o nim nic myślimy (na poziomie nieświadomym wywołuje u przeciwnika przerażenie).
2. **Opuszczenie sceny sporu**. Ten ruch często symbolizuje ukrytą groźbę wyjścia ze związku i odnosi niemal taki sam skutek jak groźenie rozwodem.
3. **Atakowanie cech charakteru, motywacji lub podstawowej wartości partnera**. Intencja, która kryje się za złością, jest niezwykle istotna. Możemy się kłócić, chcąc nawiązać z kimś kontakt, aby ktoś nas usłyszał. Nie wolno jednak dokonywać zamachu. Od czasu do czasu wszyscy mamy ochotę skrzywdzić partnera, ale ten impuls pojawia się niemal zawsze wtedy, kiedy spór rozjątrzy jakąś ranę z dzieciństwa.
4. **Atakowanie rodziny**, w której partner się wychował (ataki wywołują w partnerze poczucie winy i nieuchronnie prowokują go do obrony rodzinnych schematów).
5. **Odwracanie uwagi**. Kiedy przegrywamy kłótnię, często czujemy pokusę przywołania jakichś wydarzeń z przeszłości lub zmiany tematu: „Zawsze tak robiłeś, a poza tym robisz to i tamto!”. Warto trzymać się teraźniejszości.
6. **Wikłanie innych w spór**. „Twój brat się ze mną zgadza” - to próba powołania się na wsparcie innych. W skrajnych przypadkach rodzice — niemal na siłę — wciągają w kłótnie swoje dzieci: „Czy zgadzasz się ze mną, że ojciec jest nieodpowiedzialny?”. Taką strategią wyrządzamy dziecku ogromną krzywdę i zachęcamy przeciwnika do kontrataku. Nim się spostrzeżemy, każde z rodziców zgromadzi własne kadry w boju. Trzeba nauczyć się walczyć we własnej sprawie.
7. **Udawanie porażki**. Niezmiernie trudno jest się kłócić z osobą, która wydaje się zdruzgotana naszą złością. Niektórzy ludzie potrafią niezwykle umiejętnie wykorzystać własną słabość, aby rozbroić przeciwnika. „Czuję się strasznie winny i przygnębiony na myśl o tym, że znowu się napiłem”. Ta wypowiedź wysyła do rozżłoszczonej partnerki komunikat: „Nie złość się na mnie, bo ja już jestem na siebie zły”. Ucieczka w łzy, depresję lub wyrzuty sumienia bywa nieświadomym sposobem na wytrącenie współmałżonkowi broni z ręki. Ludzie, którzy korzystają z tej metody unikania konfliktów, często naprawdę boją się złości, ale jednocześnie mają trudność z braniem odpowiedzialności za własne życie.
8. **Postawa defensywna**. „Mylisz się. Nie chciałem tego zrobić. Poza tym ty wczoraj zrobiłaś to samo”. Defensywa wydaje się strategią całkowicie naturalną, lecz prowadzi donikąd. Nasz partner — z jakiegoś powodu zdenerwowany lub zły - czuje, że go nie słuchamy i nie zauważamy. Próbuje więc jeszcze dobitniej zwrócić nam uwagę na punkt sporny. Jeśli oskarża nas lub krytykuje, to zapewne mocniej okopujemy się na swojej pozycji.

