

BENEDYK
PSYCHOTERAPIA PAR

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA PAR

Jak zatrzymać konflikt i wrócić do kontaktu

Pięć kroków, które pomagają odzyskać spokój, wrócić do rozmowy i lepiej się usłyszeć.



Piotr Benedyk

psycholog | psychoterapeuta par

Warszawa i online

Wydanie 2026 | terapiaparbenedyk.com.pl

Ten poradnik nie uczy, jak wygrać kłótnię

Pomaga rozpoznać moment, w którym rozmowa przestaje służyć zrozumieniu, a zaczyna uruchamiać obronę, atak albo wycofanie.

W konflikcie często obie osoby próbują chronić coś ważnego: poczucie bezpieczeństwa, bycie zauważonym, wpływ na wspólne decyzje albo pewność, że nadal są dla siebie ważne. Problem polega na tym, że sposób ochrony jednej osoby może uruchamiać lęk drugiej.

Trzy zasady korzystania

- Nie rozwiązujcie problemu, kiedy jedno z Was jest silnie przeciążone.
- Przerwa ma chronić kontakt, a nie służyć karaniu ciszą.
- Wróćcie do jednej konkretnej sprawy, zamiast rozliczać całą historię związku.

Jak pracować z poradnikiem?

Najpierw przeczytajcie go osobno. Następnie wybierzcie spokojny moment i wspólnie uzupełnijcie plan pierwszej pomocy dla Waszej relacji na stronie 10. Nie ćwiczcie nowych zasad w samym środku najtrudniejszej kłótni - przygotujcie je wcześniej.

Mały krok wykonany wielokrotnie zwykle pomaga bardziej niż jedna idealna rozmowa.

To, co dzieje się między Wami

Wiele konfliktów ma powtarzalny przebieg. Tematy się zmieniają, ale emocjonalny układ pozostaje podobny.

01	Bodziec Słowo, ton, brak odpowiedzi albo konkretne zdarzenie.
02	Interpretacja „Nie jestem ważny”, „Znowu zostanę sam”, „Nie mam wpływu”.
03	Emocja Lęk, zranienie, wstyd, bezradność albo złość.
04	Ochrona Nacisk, krytyka, tłumaczenie się, atak albo wycofanie.
05	Reakcja partnera Druga osoba również zaczyna się chronić i cykl przyspiesza.

Celem nie jest wskazanie winnego. Celem jest wspólne zauważenie cyklu, który przejmuje rozmowę.

Zauważcie przeciążenie wcześniej

Kiedy ciało przechodzi w stan alarmu, maleje zdolność słuchania, ciekawości i elastycznego myślenia.

Sygnały mogą być różne

- przyspieszone bicie serca, napięcie szczęki lub ramion, płytki oddech,
- pustka w głowie, trudność w zrozumieniu dłuższej wypowiedzi,
- potrzeba natychmiastowej obrony, udowodnienia racji albo wyjścia,
- powtarzanie tych samych zdań, podniesiony głos, ironia lub milczenie.

Krótki test

Zanim odpowiesz, zapytaj siebie:

- Czy potrafię teraz własnymi słowami powtórzyć, co powiedział partner?
- Czy chcę zrozumieć, czy tylko wygrać albo uciec?
- Czy moje ciało daje mi sygnał, że potrzebuję przerwy?

Ustalcie wspólny sygnał

Może to być słowo „pauza”, gest dłoni albo zdanie: „Tracimy teraz kontakt”. Sygnał nie oznacza końca rozmowy. Oznacza, że oboje chcecie ochronić sposób, w jaki do siebie mówicie.

Poproście o bezpieczną przerwę

Dobra przerwa zawiera trzy elementy: nazwanie własnego stanu, zapewnienie o powrocie i konkretny czas.

„Jestem bardzo przeciążony i boję się, że powiem coś raniącego. Potrzebuję przerwy. Wróćmy do rozmowy o 19.30.”

Przerwa, która chroni relację

- Trwa co najmniej 20 minut. Ustalcie powrót możliwie szybko, nie później niż w ciągu 24 godzin.
- Nie jest groźbą odejścia ani karaniem drugiej osoby ciszą.
- Nie służy przygotowywaniu kolejnych argumentów.
- Kończy się powrotem o umówionej porze albo krótką informacją, że potrzebujecie jeszcze trochę czasu.

Jeżeli to Ty prosisz o przerwę

Weź odpowiedzialność za powrót. Nie zostawiaj partnera w niepewności. Jedno zdanie: „Wrócę o 19.30 i dokończymy rozmowę” może znacząco obniżyć lęk przed odrzuceniem.

Jeżeli partner prosi o przerwę

Spróbuj nie gonić rozmowy. Możesz odpowiedzieć: „Dobrze. Zależy mi, żebyśmy wrócili do tego o ustalonej porze”. Zgoda na przerwę nie oznacza, że Twoje uczucia są mniej ważne.

KROK 3

Uspokójcie ciało, nie tylko rozmowę

Przerwa pomaga wtedy, gdy rzeczywiście obniża pobudzenie. Samo milczenie przy jednoczesnym przeżywaniu kłótni od nowa zwykle nie wystarcza.

Wybierz jedną lub dwie proste czynności

01	Oddech Wydłuż wydech. Nie zmuszaj się do głębokiego oddechu, jeśli zwiększa napięcie.
02	Ruch Krótki spacer, rozluźnienie ramion, spokojne rozciąganie.
03	Zmysły Ciepły prysznic, spokojna muzyka, kontakt stóp z podłogą.
04	Uwaga Proste zadanie, które odrywa od tworzenia kolejnych oskarżeń.

Wspólne samouspokajanie

Jeśli oboje czujecie się bezpiecznie i ten sposób Wam pomaga, możecie usiąść obok siebie bez rozwiązywania problemu. Przez kilka minut zwolnijcie oddech, oprzyjcie stopy o podłogę i skupcie uwagę na uspokojeniu. Zatrzymajcie ćwiczenie, jeżeli bliskość zwiększa napięcie którejś osoby.

Wróćcie łagodniej

Powrót nie musi od razu doprowadzić do rozwiązania. Najpierw odtwórzcie warunki do słuchania.

Prosty schemat łagodnego początku

Kiedy wydarza się...

Czuję...

Potrzebuję...

Czy możemy...?

Zamiast oskarżenia

„Ty nigdy nie liczysz się ze mną. Zawsze wszystko ustalasz sam.”

Spróbuj

„Kiedy dowiaduję się o planach w ostatniej chwili, czuję napięcie i pominięcie. Potrzebuję mieć wpływ na wspólne decyzje. Czy możemy ustalać je dzień wcześniej?”

Mów o jednej sytuacji

Unikaj słów „zawsze” i „nigdy”, diagnozowania intencji partnera oraz łączenia wielu dawnych krzywd w jedną rozmowę. Konkretnie daj drugiej osobie szansę odpowiedzieć na potrzebę, a nie bronić całej swojej wartości.

Najpierw zrozumcie, potem rozwiązujcie

Słuchanie nie oznacza zgody. Oznacza próbę uchwycenia tego, jak sytuację przeżywa druga osoba.

Osoba mówiąca

- Mówi krótko i o własnym doświadczeniu.
- Nazywa uczucie i pozytywną potrzebę.
- Zostawia miejsce na odpowiedź, zamiast wygłaszać długi akt oskarżenia.

Osoba słuchająca

- Nie przygotowuje kontrargumentu w trakcie wypowiedzi partnera.
- Podsumowuje: „Słyszę, że... Czy dobrze rozumiem?”.
- Szuka części, za którą może wziąć odpowiedzialność.

Zdania, które pomagają utrzymać kontakt

- „Chcę Cię zrozumieć. Powiedz trochę wolniej.”
- „To ma sens, że tak się poczułeś, nawet jeśli widzę tę sytuację inaczej.”
- „W tej części masz rację. Mogłem zrobić to inaczej.”
- „Nie mam jeszcze rozwiązania, ale nie chcę zostawiać Cię z tym samego.”

Małe zdania, które zatrzymują eskalację

Próba naprawy to słowo, gest lub działanie, które pomaga wrócić do kontaktu. Nie musi być idealne. Ważne, aby druga osoba mogła je zauważyć i przyjąć.

	„Robi się za ostro. Zaczniemy jeszcze raz.”
	„Rozumiem część tego, co mówisz.”
	„Mój ton był raniący. Przepraszam.”
	„Nie chcę z Tobą walczyć. Chcę znaleźć sposób.”
	„Jesteśmy po tej samej stronie, nawet jeśli teraz się różnimy.”

Jeżeli partner podejmuje próbę naprawy, zatrzymaj się na chwilę. Przyjęcie jej nie oznacza rezygnacji z własnego zdania. Oznacza zgodę, aby rozmowa znów stała się bezpieczniejsza.

Nasz plan pierwszej pomocy w konflikcie

Uzupełnijcie tę stronę w spokojnym momencie. Każde z Was może najpierw zapisać odpowiedzi osobno, a potem wspólnie ustalić wersję, która będzie możliwa do przyjęcia dla obojga.

1. Po czym poznajemy, że rozmowa staje się zbyt trudna?

2. Jakiego słowa lub gestu użyjemy, aby poprosić o przerwę?

3. Ile czasu zwykle potrzebujemy i jak potwierdzimy godzinę powrotu?

4. Co pomaga każdemu z nas naprawdę się uspokoić?

5. Jakie dwa zdania naprawcze brzmią dla nas naturalnie?

Nie pytajcie tylko: kto miał rację?

Po zakończeniu trudnej rozmowy warto przyjrzeć się temu, co wydarzyło się między Wami. Nie po to, aby ponownie prowadzić spór, lecz aby lepiej rozpoznać wspólny wzorzec.

Cztery pytania po konflikcie

- Co uruchomiło tę rozmowę i co każde z nas wtedy poczuło?
- Jak próbowałem chronić siebie i jaki miało to wpływ na partnera?
- Co choć trochę pomogło zatrzymać eskalację?
- Jeden mały krok: co zrobimy inaczej następnym razem?

Kiedy ten poradnik nie wystarczy

Jeżeli w relacji występuje przemoc, groźby, przymus, kontrolowanie, śledzenie, niszczenie rzeczy albo lęk przed reakcją partnera, wspólne ćwiczenia komunikacyjne mogą być niewłaściwe. Najważniejsze jest bezpieczeństwo i indywidualna konsultacja.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zadzwoń pod numer 112. Całodobowa i bezpłatna Niebieska Linia: 800 120 002.

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje diagnozy, terapii ani pomocy kryzysowej.

Piotr Benedyk

Psycholog i psychoterapeuta. Specjalizuje się w terapii par i małżeństw. W pracy łączy podejście ericksonowskie, Metodę Gottmana oraz Terapię Skoncentrowaną na Emocjach (EFT). Swoją pracę regularnie poddaje superwizji.

Kontakt

terapiaparbenedyk.com.pl
piotr.benedyk1@gmail.com
Warszawa i online

Źródła i inspiracje

The Gottman Institute, „The Four Horsemen: Recognizing Criticism, Contempt, Defensiveness, and Stonewalling”:
<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>

The Gottman Institute, „The Four Horsemen: The Antidotes”:
<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/>

The Gottman Institute, „Manage Conflict - Part 4”:
<https://www.gottman.com/blog/manage-conflict-part-4/>

Ministerstwo Zdrowia, „Przemoc domowa”:
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/przemoc-domowa>

Nie musicie rozwiązać wszystkiego podczas jednej rozmowy.
Najpierw odzyskajcie kontakt.