

JAK ROZPOZNAĆ PRAWDZIwą CZERWONĄ FLAGĘ W RELACJI?



MAJA KAROLINA SKWARZEC
BEZPIECZNE I DOJRZAŁE RELACJE



Jeśli czytasz ten workbook, prawdopodobnie **zależy Ci na zadbaniu o siebie w relacjach**. Tak samo jak ja i ludzie w moim świecie, chcesz uniknąć toksycznych partnerów, manipulacji i niedostępności emocjonalnej.

To dlatego tyle mówimy dzisiaj o czerwonych flagach, czyli wczesnych oznakach tego, że z potencjalnym partnerem może być coś “nie tak”. **Jeśli istnieje ryzyko sparczenia się w relacji, chcemy o tym wiedzieć jak najszybciej**. Szczególnie jeśli mamy już swoje przeszłe nieprzyjemne doświadczenia.

Ale czasem pojawia się przeciwne pytanie: "czy ja nie przesadzam? czy na pewno poznałam jego/ją już na tyle aby przesądzać o jego dojrzałości?"

I to pytanie także jest bardzo zasadne!

Bo taka jest prawda: nie znam historii, wzorców myślowych, emocji ani intencji drugiej strony. Nie mam dostępu do tego, co się dzieje w jej głowie.

Dlatego ze mną to nie tutaj będziesz szukać tych prawdziwych czerwonych flag :)

Będziesz ich szukać tam gdzie masz pełen dostęp, pełną wiedzę i dużo mądrości do odkrycia: w sobie, w swoich reakcjach i uczuciach, których doświadczasz w tej relacji.

To, co dzieje się w Tobie - w ciele, w emocjach - jest prawdziwe. I to właśnie tam znajdziesz najcenniejszą informację.

Prawdziwe czerwone flagi nie są o nim/niej. Są o Tobie. O tym, jak się czujesz, co się w Tobie napina, co zaczyna Cię pochłaniać.

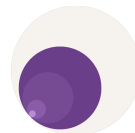
Przykłady Twoich reakcji i uczuć, którym warto się lepiej przyjrzeć - jeśli je masz:

- Kiedy nie możesz przestać o kimś myśleć i obsesyjnie sprawdzasz telefon (czy napisał/a, czy wyświetlił/a wiadomość, czy obejrzał/a Twoje story),
- Jedna wiadomość potrafi wybić Cię z równowagi na pół dnia,
- Wstrzymujesz się z robieniem swoich planów, bo być może on/ona będzie chciał/a się spotkać,
- Minęła Ci ochota na spotkanie, ale go nie odwołujesz, bo nie wiesz kiedy będzie "szansa" na następne,
- Analizujesz jego/jej zachowania, wysyłasz jego wiadomości koleżankom/kolegom, aby przeanalizować o co mu/jej chodzi,
- Zamiast ekscytacji, na myśl o spotkaniu, czujesz "powinność",
- Ciągłe zastanawiasz się czy to co robisz odpowiada na jego/jej oczekiwania,
- Wolisz ukrywać przed bliskimi to co przeżywasz w relacji i ze wszystkim radzić sobie sam/a.

Jeśli obserwujesz u siebie te reakcje, to NIE OZNACZA, że robisz coś źle i lepiej przestać pytać swoich przyjaciół o zdanie. Prawdopodobnie nie dasz rady przestać, bo te reakcje są już silniejsze od Ciebie. To OZNACZA po prostu, że nie czujesz się bezpiecznie w tej relacji, a nawet w komunikowaniu się z tym partnerem.

I właśnie wtedy warto zatrzymać się, zamiast analizować. Zamiast szukać „co z nim nie tak”, zapytać: „Co to mówi o mnie, o moich **granicach**, o moich **potrzebach**?” - aby pomóc Ci odpowiedzieć sobie na te pytania, przygotowałam ćwiczenie, które znajdziesz na kolejnej stronie.

Ćwiczenie



Poniżej znajdziesz prosty proces oparty na czterech krokach komunikacji bez przemocy (NVC), który pomoże Ci zatrzymać się i zobaczyć, co naprawdę się w Tobie dzieje, kiedy pojawia się niepokój w relacji.

Zacznij od zatrzymania i uważności:

Ustaw budzik na 3 minuty, zamknij oczy, ułóż jedną rękę na sercu, a drugą na brzuchu i przez te 2 minuty skieruj całą swoją uwagę na to jak Twoje dłonie unoszą się i opadają z każdym oddechem.

Jest to krótkie ćwiczenie, które pomoże Ci odpowiadać na poniższe pytania będąc w większym kontakcie ze sobą.

Kiedy skończysz, **pomyśl o sytuacji, która Cię poruszyła w wybranej relacji.**

Zastanów się: czy jest coś co sprawia, że czuję w tej relacji niepokój, niepewność? Czy jest jakaś konkretna sytuacja, coś co się wydarzyło, jakieś konkretne słowa, które powiedział/a partner/ka, które powodują że tak się czuję?

Zapisz w notatniku:

1. Co się wydarzyło? (obserwacja)

Ważne: Zatrzymaj się na faktach, nie interpretacjach.

Na przykład: „Napisałam wiadomość i nie dostałam odpowiedzi przez dwa dni.”

Nie: „On mnie zignorował.” (to już jest interpretacja)

2. Co czuję w ciele w reakcji na to wydarzenie? (uczucia i sygnały)

Zauważ, co się dzieje w Twoim ciele. Czy pojawia się napięcie, zaciśnięcie w żołądku, ścisnięcie gardła, przyspieszone bicie serca? Nazwij emocje, które z tego wynikają - może lęk, złość, niepewność?

Zerknij na **listę uczuć** w dalszej części workbooka, żeby łatwiej znaleźć słowa, które opisują Twój stan.

Ważne: uczucia łatwo jest pomylić z myślami. Ćwicz przekierowywanie uwagi z myśli na uczucia. Pamiętaj - uczucia są prawdziwe, a myśli nie.

3. Czego potrzebuję (potrzeby)

Nieprzyjemne uczucia zwykle oznaczają niezaspokojone potrzeby, a przyjemne uczucia oznaczają zaspokojone potrzeby.

O jakich zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach świadczą Twoje uczucia? Kontakt, jasności, spokoju, uznania?

Zerknij na **listę potrzeb** w dalszej części workbooka, żeby łatwiej znaleźć słowa, które opisują Twój stan.

Ważne: Nie chodzi o to, żeby ktoś natychmiast zaspokoił tę potrzebę - chodzi o to, żebyś Ty ją zobaczyła i uznała.

Która z potrzeb, które wypisałeś/aś jest teraz najważniejsza?

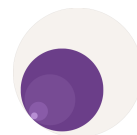
4. Co mogę zrobić (zaopiekowanie się sobą)

Naprawdę poczuj tę swoją najważniejszą potrzebę. Przypomnij sobie kiedy ostatni raz czułeś/aś, że jest ona zaspokojona, albo kiedy byłeś/aś świadkiem, sytuacji kiedy ktoś inny tego doświadczał.

Jaki jest najmniejszy krok, który możesz wykonać w kierunku zadbania o tę potrzebę dla siebie?

Ważne: nasze potrzeby możemy zaspokajać na nieskończenie wiele sposobów. Twoim najmniejszym krokiem może być prośba w stronę partnera o rozmowę, ale może też to być coś co w żaden sposób go nie angażuje - czy przychodzi Ci coś takiego do głowy?

Refleksja

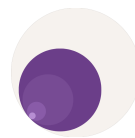


Każda relacja coś w nas porusza. Nie po to, byśmy się obwiniali, ale po to, byśmy lepiej poznawali siebie.

Z czasem zauważysz, że nie chodzi o to, by „rozgryźć” innych, tylko o to, by usłyszeć siebie. Bo im lepiej znasz swoje reakcje, tym łatwiej rozpoznajesz, zachowania, które aktywują w Tobie niepokój i wątpliwości.

To jest Twoja wewnętrzna mapa czerwonych flag. Nie z Internetu, nie z listy. Z Twojego ciała, doświadczeń i uczuć.

Czy to ćwiczenie było trudne?



Jeśli jest to dla Ciebie zupełnie nowa perspektywa i nie masz pewności czy do końca dobrze zrobiłeś/aś to ćwiczenie, zapraszam Cię do pogłębienia w moim świecie:



Bezpieczne Relacje (Program 1-1)

Pomogę Ci zrozumieć swoje wzorce, emocje i granice, aby uwolnić się od powtarzania niesłużących schematów i zacząć tworzyć więzi oparte na zaufaniu

800.00 zł / mies. (3 miejsca)

Pojedyncza sesja 1-1

To sesja 90min, na której wspólnie z Tobą przejdę przez ćwiczenie zawarte w tym PDF, wesprę Cię w nazwaniu Twoich uczuć, potrzeb i odpowiem na Twoje pytania.

250.00 zł / 90 min

Dołącz do mojego newslettera

Będiesz regularnie otrzymywać wartościowe refleksje oraz wiedzę o tym jak budować bezpieczne i dojrzałe relacje.

Dołącz [tutaj](#)

Napisz do mnie na Instagramie @majakarolinas, lub maila: maja.skwarzec@gmail.com, aby uzyskać więcej szczegółów.

Kontakt



“Tu i teraz zamiast zawsze i nigdy”

— Maja Skwarzec

maja.skwarzec@gmail.com

Ig: [@majakarolinas](https://www.instagram.com/majakarolinas)

www.majakarolinas.com

Lista Uczuć



Uczucia Przyjemne

Radość
Ekscytacja
Entuzjazm
Poruszenie
Wdzięczność
Ożywienie
Rozbawienie
Satysfakcja
Spełnienie
Inspiracja
Ciekawość
Fascynacja
Spokój
Ulga
Swoboda
Pewność
Duma

Zaskoczenie
Zmieszanie
Zachwyt
Zdumienie
Rozczarowanie

Uczucia Nieprzyjemne

Złość
Irytacja
Gniew
Zniecierpliwienie
Zniechęcenie
Smutek
Osamotnienie
Żal
Bezradność
Strach
Niepokój
Niepewność
Zwątpienie
Wstyd
Skrępowanie
Dezorientacja
Zmęczenie

Lista Potrzeb



Przetrwanie	Potrzeby Społeczne	Potrzeby Samorealizacji	Potrzeby duchowe
Ruch	Bezpieczeństwa emocjonalnego	Autonomii	Harmonii
Odpoczynek i sen	Zaufania	Wolności wyboru	Pokoju
Pożywienie	Kontakt	Odrębności	Miłości
Schronienie i bezpieczeństwo fizyczne	Empatii	Sprawczości	Głębi
Zdrowie	Troski	Efektywności	Piękna
Dotyk	Życzliwości	Osiągnięć	Wiary
Seks	Uwagi	Autentyczności	Nadziei
	Przynależności	Spójności	Inspiracji
	Uwzględnienia	Sensu i celu	Obecności
	Uznania	Samoakceptacji	Kontakt z naturą
	Bycia widzianą	Zaufania do siebie	
	Bycia słyszaną	Wnoszenia wartości	
	Komunikacji	Kreatywności	
	Szczerości	Wyrażania siebie	
	Szacunku	Samorozwoju	
	Wsparcia	Spontaniczności	
	Intymności	Łatwości	
	Wzajemności	Rozrywki	
	Bliskości	Humoru	
	Przewidywalności	Zabawy	
	Przejrzystości	Stymulacji	
	Zrozumienia	Przygody	
	Jasności	Świętowania	
	Towarzystwa		