

A stylized profile of a human head facing right. The head is filled with a yellow-to-blue gradient, with the top being yellow and the sides and bottom being various shades of blue. The neck and shoulder area is a darker blue. The background is white.

Ewa Hajduk-Kasprowicz

P o s p o k ó j

Arkusze do pracy
z konfliktem wewnętrznym

Wstęp

Arkusz do pracy z konfliktem wewnętrznym jest narzędziem, które pomoże Ci zrozumieć i rozwiązywać wewnętrzne konflikty oraz lepiej poznać różne części Twojej osobowości. Konflikty wewnętrzne często wynikają z naszych różnych pragnień, potrzeb i wartości, które mogą czasem ze sobą rywalizować.

Ten arkusz pomoże Ci znaleźć sposoby na ich zintegrowanie. Dzięki temu będziesz mieć większą jasność i spójność w tym, co i jak chcesz dalej robić.

Pamiętaj, że **możesz zwrócić się po profesjonalne wsparcie**. Wybierz tę opcję kiedy:

- masz ochotę na taki rodzaj wsparcia,
- trudno jest oddzielić od siebie części Twojego konfliktu wewnętrznego,
- potrzebujesz towarzyszenia w silnych emocjach (lęk i stres) w trakcie pracy nad konfliktem,
- dalej brakuje jasności, jak nową perspektywę przełożyć na wspierające rozwiązania,
- dalej doświadczasz dużego napięcia w związku ze swoim konfliktem wewnętrznym.

Profesjonalnego wsparcia w rozwiązywaniu konfliktów wewnętrznych mogą Ci udzielić mediatorki w duchu Porozumienia bez Przemocy, psychologowie, psychoterapeutki, coachowie. Takie, które wesprą Cię w przyjrzeniu się różnym Twoim trudnościami i w zaopiekowaniu się wszystkimi Twoimi częściami.

Instrukcja

Ten arkusz to narzędzie, które pomoże Ci spojrzeć na wewnętrzne konflikty z empatią i zrozumieniem. Spróbuj być otwart_ na odkrywanie różnych stron swojej osobowości i szukaj sposobów na integrację ich potrzeb. Praca nad rozwiązaniem konfliktu wewnętrznego będzie sprzyjać Twojemu rozwojowi i działaniu w zgodzie ze sobą.

Wydrukuj strony 5-10 na osobnych kartkach i przygotuj sobie coś do pisania.

Praca z częściami (kartki A i B)

Zrelaksuj się i skoncentruj na swoim wewnętrznym konflikcie. Może to być sytuacja, w której czujesz rozdarcie lub masz trudności z podjęciem decyzji.

Wyobraź sobie, że każda strona tego konfliktu ma swoją unikalną osobowość - to Twoje części wewnętrzne. W konflikcie którego doświadczasz reprezentują one inne stanowiska.

Wybierz tę stronę (część), do której jest Ci bliżej w tym momencie i spójrz na nią z perspektywy obserwatora. Spróbuj ją opisać, odpowiadając na pytania na kartce A.

Następnie przyjrzyj się drugiej stronie swojego konfliktu i również opisz ją korzystając z tych samych pytań na kartce B.



Zauważanie odrębności każdej ze stron Twojego konfliktu wewnętrznego pomoże Ci odróżniać, które myśli należą do której z nich, tak jak związane z nimi pomysły, emocje i potrzeby.

Dialog (kartki C i D)

Na górze stron C i D zapisz pytanie, które opisuje Twój konflikt wewnętrzny.



Niech będzie otwarte, jeśli to możliwe. Np. gdzie pojechać na święta? jak zadbać o finanse i wypoczynek?

Otwarte pytania tworzą więcej przestrzeni na szukanie innych rozwiązań prócz tych dwóch, które widzisz w tym momencie.

Teraz wyobraź sobie, że obie opisane wcześniej części rozmawiają ze sobą. **Wpisz imię jednej części na górze kartki C, a drugiej - na kartce D.** Śledź ich rozmowę, myśli, intencje, to co do siebie mówią rozmawiając ze sobą.

Zapisuj podsumowania ich wypowiedzi na kartkach Dialog (C i D), tak by wypowiedzi jednej części były na kartce C, a drugiej na kartce D.

"Słuchaj" ich **naprzemiennie**, tak jak w rozmowie i zapisuj na odpowiedniej kartce.



Jeśli trudno tym częściom ze sobą, lub trudno Ci ich słuchać, zwiększ dystans między nimi, może nawet połów je w osobnych pokojach i przechodź od jednej do drugiej, by ją "usłyszeć".

Rozwiązania (kartka E)

Instrukcję do budowania rozwiązań znajdziesz na kartce oznaczonej literą E.

Podsumowanie (kartka F)

Instrukcję do podsumowania pracy z konfliktem wewnętrznym znajdziesz na stronie oznaczonej literą F.

Kartka A - Praca z częściami

Nadaj imię części, którą będziesz teraz opisywać. Niech nie będzie jest oceniające lub negatywne. Takie, które pomoże Ci łatwiej zidentyfikować się z tą częścią. Może to być rzeczownik, przymiotnik, lub jakiegokolwiek inne słowo. **Wpisz to imię poniżej.**

.....

Co ta część chce zrobić? Jakie działania chce podjąć?

Co chce dzięki temu uzyskać?

O co ważnego dla Ciebie chce zadbać? Jaką ma intencję?

Co jest jej trudno zrozumieć?

Czego ta część się obawia?

Co ta część potrafi? Jakie ma mocne strony? Jakie ma zasoby?

W jaki sposób o Ciebie dba?

Sprawdź jeszcze raz, czy imię, które nadałś tej części pasuje jej. Jeśli nie, zmień je.

Podziękuj tej części za to, że dba o Ciebie najlepiej, jak potrafi, próbuje spełnić Twoje potrzeby na swój sposób.

Kartka B - Praca z częściami

Nadaj imię części, którą będziesz teraz opisywać. Niech nie będzie jest oceniające lub negatywne. Takie, które pomoże Ci łatwiej zidentyfikować się z tą częścią. Może to być rzeczownik, przymiotnik, lub jakiegokolwiek inne słowo. **Wpisz to imię poniżej.**

.....

Co ta część chce zrobić? Jakie działania chce podjąć?

Co chce dzięki temu uzyskać?

O co ważnego dla Ciebie chce zadbać? Jaką ma intencję?

Co jest jej trudno zrozumieć?

Czego ta część się obawia?

Co ta część potrafi? Jakie ma mocne strony? Jakie ma zasoby?

W jaki sposób o Ciebie dba?

Sprawdź jeszcze raz, czy imię, które nadałś tej części pasuje jej. Jeśli nie, zmień je.

Podziękuj tej części za to, że dba o Ciebie najlepiej, jak potrafi, próbuje spełnić Twoje potrzeby na swój sposób.

Kartka C - Dialog

.....

.....
Tutaj wpisz pytanie opisujące Twój konflikt wewnętrzny

.....
Tutaj wpisz imię części, która będzie się tu wypowiadać

Poniżej **zapisuj, co ta część chce ważnego powiedzieć**. Gdy skończy wypowiedź, przejdź do drugiej strony, by i ona mogła się wypowiedzieć. **Kontynuuj wymianę aż do momentu, gdy obie się zrozumieją lub uzyskasz jasność, co chcesz zrobić teraz.**

Jeśli tu jest za mało miejsca, weź kolejną kartkę i kontynuuj notowanie wypowiedzi tej części.

Kartka D - Dialog

.....

.....
Tutaj wpisz pytanie opisujące Twój konflikt wewnętrzny

.....
Tutaj wpisz imię części, która będzie się tu wypowiadać

Poniżej **zapisuj, co ta część chce ważnego powiedzieć**. Gdy skończy wypowiedź, przejdź do drugiej strony, by i ona mogła się wypowiedzieć. **Kontynuuj wymianę aż do momentu, gdy obie się zrozumieją lub uzyskasz jasność, co chcesz zrobić teraz.**

Jeśli tu jest za mało miejsca, weź kolejną kartkę i kontynuuj notowanie wypowiedzi tej części.

Kartka E - Rozwiązania

Teraz, gdy masz lepsze zrozumienie obu stron konfliktu, spróbuj zidentyfikować, w jaki sposób możesz o nie zadbać. Jakie działania możesz podjąć, aby spełnić ich potrzeby w sposób zrównoważony i harmonijny? Koncentruj się na twórczym podejściu do rozwiązywania konfliktów i poszukiwaniu rozwiązań win-win.

Zapisz poniżej, co postanawiasz. Jeśli to możliwe, zaplanuj konkretne działania i określ czas ich wykonania, ich cel i pożądaną efekt.

Sprawdź, czy zaplanowane działania odpowiadają na odkryte potrzeby stron Twojego wewnętrznego konfliktu. Jeśli coś wg Ciebie wymaga uzupełnienia - zrób to.

Po zakończeniu pracy z arkuszem, sprawdź ze sobą i zapisz:

Co świętujesz?

Co w tym procesie było dla Ciebie pomocne? W czym Cię to wsparło? Czego ważnego dowiedział_ś się o sobie? Jak Cię to buduje?

Co opłakujesz?

Co było trudne? Czego nie udało się osiągnąć? Których potrzeb nie udało się zaspokoić? Czego trudnego dowiedział_ś się o sobie?

Jakie widzisz obszary rozwoju?

Biorąc pod uwagę wcześniejsze spostrzeżenia, o czym chcesz pamiętać na przyszłość? Czego chcesz doświadczać więcej, a czego mniej w kontekście konfliktów wewnętrznych? Jaki jest najbliższy krok, żeby się do tego zbliżyć?

Mogę Ci pomóc.

Jeśli:

- ... masz trudność z podjęciem ważnej dla siebie decyzji,
- ... doświadczasz poczucia winy,
- ... trudno Ci dogadać się z Twoim krytykiem wewnętrznym,
- ... jest Ci zbyt trudno ogarnąć swój konflikt wewnętrzny,
- ... masz ochotę skorzystać z profesjonalnego wsparcia ...

Pomogę Ci w dochodzeniu do sedna i wspierających rozwiązań.

Umów się na konsultację

<https://plynie.pl/konsultacje/>

Kim jestem?

dr Ewa Hajduk-Kasprowicz

Mediuję w nurcie Porozumienia bez Przemocy (NVC), facylituję dialog i kręgi naprawcze, trenuję grupy w dziedzinie komunikacji i konfliktu. Wykorzystuję też podejście skoncentrowane na rozwiązaniach (TSR). Obroniłam doktorat o kończeniu relacji w biznesie. Stworzyłam karty "Jak się dogadać?" o narzędziach do komunikacji w konflikcie.

Wspieram ludzi w komunikowaniu się ze sobą i między sobą na konsultacjach indywidualnych, warsztatach i mediacjach.

