

„ZRÓBMY SOBIE... PRZERWĘ **minimalizowanie negatywnych skutków zalewu emocjonalnego**



Fot. Canva.com

Konflikty, chociaż generują trudne emocje, są ważnym elementem ludzkich relacji. Pomagają nam zadbać o istotne potrzeby i przerzucać mosty między dzielącymi nas różnicami. To nie samo ich występowanie jest problematyczne, ale sposób, w jaki mogą przebiegać. Kiedy dyskutujemy o sprawach dla nas ważnych i próbujemy przedstawić swoje racje, nasz organizm błyskawicznie reaguje na zmianę klimatu rozmowy i obserwowane lub spodziewane negatywne nastawienie bliskiej nam osoby. Serce zaczyna nam bić szybciej, oddech się spłyca, a całe ciało napina. Możemy doświadczać uczucia gorąca, czuć ucisk w brzuchu i mimowolnie zaciskać dłonie. Dzięki wydzielaniu hormonów stresu nasz organizm przechodzi w tryb walki/ucieczki, co powoduje, że może być nam trudno zebrać myśli i działać racjonalnie. Jeżeli pozwolimy, by te odczucia się nasiliły, doświadczymy zalewu emocjonalnego, który skutecznie utrudni nam prowadzenie konstruktywnej rozmowy, odbieranie pozytywnych sygnałów ze strony partnera i zwiększy prawdopodobieństwo wypowiedzenia słów, których możemy później żałować. Żeby do tego nie dopuścić, warto poprosić o przerwę w rozmowie. Jak się do tego zabrać i na co zwrócić uwagę?

ODPOWIEDNI MOMENT

Im bardziej jest rozpędzony pojazd, tym ma dłuższą drogę hamowania. Czasami zatrzymanie się bez kraksy jest wręcz niemożliwe. Podobnie jest z kontrolą naszych emocji. Jeśli doświadczamy silnych odczuć z ciała, a nasza złość na skali od 0 do 10 jest już w okolicach 9, zatrzymanie się, by zadbać o siebie i o partnera, może być mało wykonalne. Dlatego warto być czujnym na to, co mówi nasz organizm i zgłaszać potrzebę przerwy w momencie narastania pierwszych objawów zalewu emocjonalnego. Jeżeli na co dzień będziemy przyglądać się temu, jak reaguje nasze ciało pod wpływem różnych emocji, rozpoznanie właściwego momentu na powiedzenie „stop” będzie zdecydowanie łatwiejsze.

SPOSÓB MA ZNACZENIE

Prośba o przerwę może mieć różną postać. Niektóre pary umawiają się na pewnego rodzaju „hasło bezpieczeństwa” – słowo lub sformułowanie czytelne dla obydwójga partnerów, które ma im dać znać, że dyskusja zmierza w niewłaściwym kierunku. W innych sprawdza się otwarte mówienie o tym, co się dzieje. Jeżeli decydujemy się na ten drugi sposób, warto



Fot. Canva.com

zwrócić uwagę na mówienie o sobie („Czuję się przytłoczony. Zaczynają zalewać mnie emocje. Potrzebuję przerwy.”) i uniknąć pułapki oceniania partnera, które prawie na pewno wywoła reakcję obronną („Widzę, że już nad sobą nie panujesz. Musisz iść na przerwę.”). W dalszej kolejności warto ustalić, jak długo przerwa potrwa i kiedy planujemy wrócić do dyskusji, a także poinformować, czy w tym czasie będziemy w domu, czy wychodzimy na zewnątrz. Chodzi o to, by nasz partner nie pozostawał w niepewności dotyczącej dalszych losów rozmowy i naszego bezpieczeństwa, a co za tym idzie, żeby mógł

również z tej przerwy skorzystać. Minimalny czas trwania przerwy to 20 minut – tyle bowiem czasu potrzeba, żeby hormony stresu - adrenalina i kortyzol - zaczęły się rozkładać w organizmie. A jeśli chodzi o maksymalny... zawieszenie tematu na dłużej niż dobę może skutkować zamieceniem sprawy pod dywan lub być przeżywane przez drugą stronę jako kara.

POPROSILEM I CO DALEJ...?

Głównym celem przerwy jest wyhamowanie pobudzenia naszego układu nerwowego, żeby odzyskać zdolność racjonalnego myślenia i móc postrzegać bliską nam osobę jako naszego sojusznika (co skłania do współpracy), a nie jako wroga, z którym trzeba walczyć, lub obcego, od którego chcemy się zdystansować. Warto więc spędzić ten czas w samotności, angażując się w coś, co pomoże nam oderwać się od kłótni, przyniesie uspokojenie i/lub ulgę. Przydatne mogą być wtedy ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, wyjście na spacer, aktywność fizyczna, słuchanie muzyki czy drobne prace domowe. Innym sposobem jest stosowanie wizualizacji.



Fot. Canva.com

Aby mieć takiego asa w rękawie, warto codziennie przed zaśnięciem wyobrażać sobie wszystkimi zmysłami miejsce, które budzi nasze pozytywne skojarzenia i w którym czujemy się bezpieczni. Po kilkukrotnym powtórzeniu tej czynności, nasz mózg skojarzy to miejsce ze stanem relaksu. Żeby obniżyć poziom napięcia w trakcie przerwy, wystarczy przywołać „migawkę” z tego miejsca, a nasz organizm zareaguje automatycznym uspokojeniem. Niezależnie od tego, na co się zdecydujemy, kluczowe jest to, by dopasować tę aktywność do swoich preferencji i by w jej trakcie nie rozpamiętywać tego, co kto powiedział w trakcie sporu, ani nie obmyślać argumentów, których chcemy użyć po powrocie do tematu.

KIEDY MINIE CZAS

Kiedy minie ustalony czas, a czujemy, że napięcie się w nas nadal utrzymuje, warto powiedzieć partnerowi o tej sytuacji i poprosić o przedłużenie przerwy. Jeżeli jednak wyłapiemy odpowiednio wcześniej oznaki zalewu i w trakcie przerwy zadamy o relaksujące aktywności, jest duża szansa, że nie będzie takiej potrzeby. Jak pokazują badania, przeciętnie pary potrzebują ok. godziny, żeby móc podejść do tematu z mniejszym natężeniem emocjonalnym. Wracając do dyskusji, warto pamiętać, że z perspektywy relacji to nie znalezienie rozwiązania dla spornej kwestii ma kluczowe znaczenie, ale klimat emocjonalny w jakim do niego dochodzimy. Spora część konfliktów w naszym związku ma charakter nawracający. Oznacza to, że ze względu na istniejące między partnerami różnice w zakresie osobowości, wartości czy potrzeb, trudno nam będzie rozstrzygnąć pewne kwestie raz na zawsze. Dlatego dyskusowanie w atmosferze szacunku i współpracy jest czymś, co nie tylko chroni nas przed relacyjnym trzęsieniem ziemi, ale także buduje bliskość i zaufanie, dzięki którym związek jest silniejszy niż wcześniej.



Fot. Canva.com

Warszawa, 21 października 2025r.

(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psycholog, psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer, trenerka umiejętności miękkich. Od kilkunastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelnii](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa