Agnieszka Kozdroń

RELACJE MAJĄ ZNACZENIE

NeuroKompetencje, które pomagają budować zdrowe granice i tworzyć dobre relacje

AKSON

AKSON Agnieszka Kozdroń
Relacje mają znaczenie
NeuroKompetencje, które pomagają budować zdrowe granice i tworzyć dobre relacje

Copyright © Agnieszka Kozdroń
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Informacja o prawach autorskich i licencji

Niniejszy workbook stanowi utwór chroniony prawem autorskim zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz innymi obowiązującymi przepisami prawa (Dz.U. z 2025 r. poz. 24).

Bez uprzedniej pisemnej zgody autorki zabronione jest w szczególności:
- kopiowanie, powielanie lub rozpowszechnianie całości lub fragmentów publikacji,
- publikowanie materiałów w Internecie, mediach społecznościowych oraz na stronach internetowych,
- usuwanie zabezpieczeń pliku lub dokonywanie jego modyfikacji,
- tworzenie opracowań, materiałów szkoleniowych lub innych publikacji z wykorzystaniem całości lub fragmentów workbooka,
- wykorzystywanie treści do celów komercyjnych.

Publikacja przeznaczona jest wyłącznie do osobistego użytku nabywcy w zakresie dozwolonego użytku osobistego określonego przepisami prawa.

Niniejszy workbook jest autorskim materiałem edukacyjno-rozwojowym chronionym przepisami prawa autorskiego. Zakup materiału uprawnia do korzystania z niego na własne potrzeby edukacyjne i rozwojowe. Użytkownik może pobierać, drukować i wypełniać workbook oraz wielokrotnie korzystać z jego treści w ramach indywidualnej pracy. Licencja nie obejmuje prawa do rozpowszechniania, odsprzedawania, publikowania, udostępniania osobom trzecim ani wykorzystywania materiału w celach komercyjnych lub szkoleniowych bez uprzedniej zgody podmiotu uprawnionego. Zabronione jest również przedstawianie materiału lub jego części jako własnego opracowania, a także kopiowanie i przetwarzanie jego treści w sposób naruszający prawa autorskie.

Wykorzystanie przez systemy AI

Zabrania się wykorzystywania całości lub fragmentów niniejszej publikacji do trenowania modeli sztucznej inteligencji, tworzenia baz danych, indeksowania, magazynowania, przetwarzania, generowania opracowań lub dalszego udostępniania treści bez uprzedniej pisemnej zgody autorki. Naruszenie praw autorskich może skutkować odpowiedzialnością cywilną i karną przewidzianą obowiązującymi przepisami prawa.

Autor tekstów, koncepcji, ćwiczeń, schematów i rysunków: Agnieszka Kozdroń

Materiały wizualne stworzone na podstawie autorskiej koncepcji Agnieszki Kozdroń z wykorzystaniem narzędzia ChatGPT.

Szanowny Czytelniku

Każdy z nas potrzebuje relacji.
Potrzebujemy ludzi, z którymi możemy dzielić codzienność, radość i trudne chwile. Potrzebujemy bliskości, ale także przestrzeni, w której możemy być sobą. Potrzebujemy wsparcia, szacunku i poczucia, że jesteśmy dla kogoś ważni.

A jednak nikt nie rodzi się z gotową instrukcją budowania dobrych relacji.
Uczymy się ich przez doświadczenia.

Obserwujemy innych, powtarzamy poznane sposoby reagowania i tworzymy własne schematy. Niektóre pomagają nam budować bliskość. Inne mogą sprawiać, że nieświadomie oddalamy się od ludzi, na których naprawdę nam zależy.

Ten workbook powstał po to, aby pomóc Ci zauważać własny sposób funkcjonowania w relacjach. W tym workbooku będziesz przyglądać się zarówno sytuacjom, które mogą prowadzić do konfliktu, jak i tym, które budują więź. Bo relacji nie tworzymy wyłącznie przez naprawianie tego, co nie działa. Budujemy je również przez wzmacnianie tego, na czym nam zależy i co uznajemy za wartościowe.

Być może zobaczysz własne schematy. Być może odkryjesz, że w pewnych sytuacjach reagujesz tak, jak kiedyś reagowali ludzie z Twojego otoczenia. A może zobaczysz, że masz już kompetencje, które dobrze służą Twoim relacjom.

Nie musisz zmieniać wszystkiego.
Możesz zacząć od jednego zachowania.
Jednej rozmowy.
Jednej decyzji.
Jednego nowego doświadczenia.

Twoja odpowiedzialność zaczyna się tam, gdzie zaczynają się Twoje decyzje, słowa i zachowania.

Dobra relacja nie powstaje w jednym wielkim momencie.
Powstaje z wielu małych doświadczeń, które mówią:
Widzę Cię.
Słyszę Cię.
Szanuję Cię.
Cieszę się, że jesteś.

A czasami:
Widzę swój błąd.
Chcę go naprawić.
Spróbujmy inaczej.

Życzę Ci dobrych relacji.
I dobrych doświadczeń, które będą je budować.

Agnieszka Kozdroń



I. STOP. Sprawdzam!

Zanim zareagujesz, sprawdź, co naprawdę się wydarzyło.
Czasami wystarczy jeden telefon, wiadomość, spotkanie albo widok konkretnej osoby, żeby poczuć, że wraca coś, co już dawno się skończyło.
Ciało reaguje.
Pojawia się napięcie.
Wracają dawne emocje.
A w głowie może pojawić się:
„Znowu to samo."

Ale zatrzymaj się.
To, co poczułeś, jest prawdziwe.
Ale nie musi oznaczać tego, co podpowiada pierwsza myśl.

STOP. SPRAWDZAM

Zanim zareagujesz, odpowiedz sobie na trzy pytania:

1. Co się wydarzyło?
Tylko fakt.
Nie interpretacja.

…….

2. Co ja pomyślałem, że to oznacza?

…….

3. Czego wymaga ode mnie ta sytuacja — jeśli w ogóle czegoś wymaga?

…….

I teraz najważniejsze:

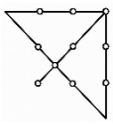
Czy muszę zareagować tak jak kiedyś?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

Jeżeli zaznaczyłeś NIE WIEM, nie podejmuj decyzji pod wpływem pierwszego impulsu. Sprawdź.



Zatrzymaj się
Zamknij oczy.
Weź spokojny oddech.
Wyobraź sobie przed sobą duże pudełko.
Otwórz je.
W środku znajduje się wiele różnych przedmiotów.
Niektóre są wartościowe.
Niektóre są potrzebne.
Niektóre są zepsute.
Niektóre już Ci nie służą.
Nie musisz wszystkiego naprawiać.
Nie musisz wszystkiego zachowywać.
Zacznij spokojnie oddzielać rzeczy.
To zostaje.
To odchodzi.
To jest moje.
Tego nie wybieram.
Zauważ, że nie musisz traktować całej zawartości pudełka jako jednej całości.
Możesz rozdzielać.
Możesz nazywać.
Możesz wybierać.



Ćwiczenie. Przypomnij sobie jedną sytuację, w której zareagowałeś automatycznie. Nie wybieraj sytuacji, w której rzeczywiście groziło Ci niebezpieczeństwo. Wybierz taką, w której dopiero później pomyślałeś: „może zareagowałem tak, jak kiedyś".

Zapisz:

Co się wydarzyło?

…….

Co poczułem?

…….

Co pomyślałem?

…….

Co zrobiłem?

…….

A teraz najważniejsze pytanie:

Co zrobiłbym, gdybym nie musiał reagować według starego schematu?

…….



Refleksja. Przypomnij sobie, co dawniej działo się w Twoim umyśle, kiedy pojawiał się znajomy bodziec.

Czy automatyczna myśl brzmiała:

☐ to znowu się zaczyna
☐ muszę coś zrobić
☐ nie mam spokoju
☐ to nadal trwa
☐ nie mogę normalnie żyć
☐ muszę się przygotować
☐ inne: .....

A teraz spróbuj nazwać tę samą sytuację językiem faktów.
Zapytaj:

Co wydarzyło się teraz?

…….



Świadomość. Nie musisz zmieniać emocji.
Nie musisz przekonywać siebie, że wszystko jest dobrze.
Nie musisz ignorować sygnałów ostrzegawczych.

Możesz zrobić coś prostszego:

zauważyć → sprawdzić → wybrać

Kontakt nie zawsze oznacza relację.
Relacja nie zawsze oznacza zagrożenie.
Emocja nie zawsze mówi Ci, co masz zrobić.
Możesz sprawdzić, zanim zareagujesz.



Trening. Przez najbliższe siedem dni, kiedy coś wywoła w Tobie automatyczną reakcję, zatrzymaj się na kilka sekund.

Powiedz:

STOP. SPRAWDZAM

Co naprawdę się wydarzyło?
Co pomyślałem, że to oznacza?
Co wybieram teraz?

Nie ćwicz braku reakcji.
Ćwicz moment pomiędzy bodźcem a wyborem.
To właśnie tam pojawia się Twoja wolność.

WYBIERAJ! Nie wszystko, co przypomina przeszłość, jest przeszłością.
Nie wszystko, co wywołuje dawną emocję, wymaga dawnej reakcji.

Zauważ **Sprawdź** **Wybierz**

I wróć do swojego życia.

Ciekawostka

Nasz mózg może reagować na obecne sygnały, korzystając z wcześniejszych doświadczeń. Bodziec przypominający wcześniejszą sytuację może uruchomić związane z nią wspomnienia i emocje, nawet zanim świadomie ocenimy, co dzieje się teraz. Dlatego warto nauczyć się rozróżniać to, co wydarzyło się wcześniej, od tego, co wydarza się właśnie teraz.[1]

[1] Źródło: APA Dictionary of Psychology, https://dictionary.apa.org/trigger, data dostępu: 2026.08.11.



II. Powiedz NIE bez niszczenia relacji

W natłoku codziennych spraw zdarza się, że działamy według utartych schematów. Z czasem nie tylko my przyzwyczajamy się do określonych reakcji — również inni zaczynają ich od nas oczekiwać. Wtedy dawny sposób działania może stać się częścią utrwalonego scenariusza relacji.

Życie jednak się zmienia. Zmieniają się nasze potrzeby, możliwości i cele. To, co kiedyś było dla nas odpowiednie, nie zawsze musi odpowiadać nam dzisiaj. Czasami oznacza to potrzebę powiedzenia „nie".

W tym ćwiczeniu będziesz rozwijać asertywność — zdolność wyrażania własnego zdania, potrzeb i granic z poszanowaniem siebie i innych.

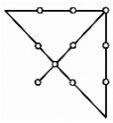
Pomyśl.
Moja odpowiedzialność.

Pomagam — ale nie robię za Ciebie.
Słucham — ale nie zgadzam się automatycznie.
Jestem w relacji — ale nie rezygnuję z siebie.
Mogę powiedzieć „NIE" — i nadal pozostać w relacji.

Wykonaj kilka spokojnych oddechów.

Zamknij oczy.
Wyobraź sobie, że pomagasz innej osobie wejść na szczyt góry.
Zobacz, że inna osoba podaje Ci rękę podczas Twojej wspinaczki.
Poczuj różnicę między dawaniem pomocy a przyjmowaniem pomocy.

Pomyśl.
Czy pomaganie oznacza, że masz wejść na szczyt za drugą osobę?
Czy przyjęcie pomocy oznacza, że druga osoba ma wejść na szczyt za Ciebie?



Ćwiczenie. Weź kartkę papieru i zastanów się, za co odpowiadasz Ty, a za co odpowiadają inni.

Czy wykonujesz obowiązki, które nie należą do Ciebie?
Czy robisz coś za inną osobę, choć może ona nauczyć się zrobić to samodzielnie?
Czy zgadzasz się na coś, czego nie chcesz, tylko dlatego, że inni przyzwyczaili się do Twojej zgody?

Wypisz czynności lub sytuacje, za które bierzesz odpowiedzialność, choć nie musisz tego robić.

…….

Przez siedem dni trenuj spokojne i jasne mówienie „NIE" możesz wykorzystać poniższe zwroty:

☐ nie tym razem
☐ nie chcę tego robić
☐ nie mogę się tego podjąć
☐ podjąłem inną decyzję
☐ rozumiem, że tego potrzebujesz, ale nie mogę tego zrobić za ciebie
☐ mogę ci podpowiedzieć, jak możesz to zrobić samodzielnie
☐ to należy do Twojej odpowiedzialności
☐ Ty decydujesz w swojej przestrzeni, a ja decyduję w swojej
☐ rozumiem, że wcześniej zawsze się na to zgadzałem, teraz chcę postąpić inaczej
☐ nie mam na to zgody
☐ nie zgadzam się
☐ potrzebuję postawić w tej sprawie granicę
☐ nie chcę teraz tego robić
☐ nie
☐ .....

☐ Nie zrobię tego za Ciebie. Mogę Ci podpowiedzieć, jak możesz to zrobić. To Ty wybierasz.



Refleksja.

Czy pamiętasz sytuację, w której Twoje „TAK" zostało szczególnie docenione?

…….

Czy zdarzało Ci się zgadzać na coś, czego nie chciałeś, aby uniknąć niezadowolenia drugiej osoby?

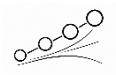
…….

Czego nauczyłeś się wtedy o pomaganiu i odmawianiu?

…….

Czy ten sposób reagowania nadal Ci służy?

…….



Świadomość. Czy pamiętasz zdarzenie, w którym powiedziałeś NIE i nic złego się nie wydarzyło?

Jak się wtedy czułeś?
Co dzięki temu zyskałeś?



Trening. Jeżeli przez długi czas zawsze mówiliśmy TAK, wiele osób uznało, że ma do tego prawo. Takie schematyczne reakcje, często naruszały nasze granice, dlatego też dobrze jest stworzyć własną przestrzeń i własne granice.

Narysuj swoją przestrzeń. Zaznacz w niej to, co jest dla Ciebie ważne, oraz granice, których potrzebujesz, aby móc funkcjonować w zgodzie ze sobą.

Kto może wejść do tej przestrzeni?
Na jakich zasadach?
Co możesz dawać innym?
Czego nie chcesz już robić za innych?

Jak się czujesz patrząc na tą przestrzeń?
Jakie emocje pojawiły się, gdy patrzysz na własną strefę osobistą?



WYBIERAJ! Przez kolejnych kilka dni zwracaj uwagę na prośby, oczekiwania i zadania, które kierują do Ciebie inni.

Zanim odpowiesz, zatrzymaj się na chwilę i pomyśl:

Czy chcę to zrobić?
Czy mogę to zrobić?
Czy to należy do mojej odpowiedzialności?
Czy zgadzam się dlatego, że chcę, czy dlatego, że inni tego ode mnie oczekują?

Jeżeli Twoją odpowiedzią jest „NIE", wyraź ją spokojnie i jasno.

NIE jest pełnym zdaniem. Nie musi jednak być końcem relacji.

Ciekawostka

Możliwość samodzielnego decydowania jest jednym z podstawowych elementów ludzkiej motywacji. W ramach teorii autodeterminacji badacze wyróżniają trzy podstawowe potrzeby psychologiczne: **autonomię, kompetencję i relacyjność**. Autonomia oznacza możliwość doświadczania własnego działania jako zgodnego z własnym wyborem, a nie wyłącznie narzuconego z zewnątrz. Badania prowadzone w wielu kontekstach wskazują, że zaspokojenie tych potrzeb wiąże się z lepszym funkcjonowaniem i dobrostanem. W praktyce oznacza to, że zdrowa relacja nie wymaga rezygnacji z własnej autonomii. Można być blisko drugiej osoby, pomagać jej i współpracować z nią, a jednocześnie zachować możliwość powiedzenia „tak" albo „nie".[2]

[2] Ryan, RM i Deci, EL (2017) Teoria samostanowienia. Podstawowe potrzeby psychologiczne w motywacji, rozwoju i dobrostanie. Nowy Jork, NY: Guilford Press. Źródło: https://www.researchgate.net/publication/321350169_Ryan_R_M_et_Deci_E_L_2017_Self-determination_theory_Basic_psychological_needs_in_motivation_development_and_wellness_New_York_NY_Guilford_Press, data dostępu 24.08.2026



III. Schematy w relacjach. Zauważ. Zrozum. Wybierz

W relacjach nie zawsze reagujemy wyłącznie na to, co dzieje się teraz.
Czasami jedno słowo, ton głosu, sposób zachowania drugiej osoby albo określona sytuacja uruchamiają znany sposób reagowania.

Możesz wtedy zrobić coś, co kiedyś było potrzebne, skuteczne albo po prostu dobrze Ci znane.
Możesz zaatakować.
Możesz się wycofać.
Możesz się podporządkować.
Możesz zacząć kontrolować.
Możesz próbować zadowolić drugą osobę.
Możesz ratować innych kosztem siebie.
Możesz zgodzić się, choć wcale tego nie chcesz.
Możesz próbować za wszelką cenę utrzymać relację.

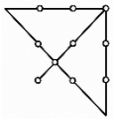
To, że reakcja jest znana, nie oznacza jeszcze, że jest potrzebna dzisiaj.
Schemat nie jest Twoją winą.
Jest sposobem reagowania, którego nauczyłeś się w określonych warunkach.
Dzisiaj możesz sprawdzić, czy nadal Ci służy.
A jeśli nie — możesz zacząć uczyć się innej reakcji.

Dorosłość daje Ci coś bardzo ważnego:
możliwość zatrzymania się i wyboru.

Nie musisz walczyć ze swoją przeszłością.
Nie musisz jej zaprzeczać.
Możesz ją zauważyć.
I zdecydować, jak chcesz żyć dzisiaj.



Zamknij oczy.
Weź spokojny wdech.
Powoli wypuść powietrze.
Powtórz kilka razy, we własnym tempie.
Skoncentruj uwagę na oddechu.
Nie musisz niczego zmieniać.
Po prostu zauważ, że oddychasz.



Ćwiczenie. Zauważ, zanim zareagujesz. Schemat zaczyna być widoczny wtedy, gdy zauważasz **powtarzalność**. Nie musisz od razu wiedzieć, dlaczego reagujesz w określony sposób. Najpierw obserwuj.

Przez najbliższe siedem dni zwracaj uwagę na sytuacje, w których:

☐ Twoja reakcja pojawia się bardzo szybko
☐ emocja jest wyjątkowo silna
☐ ciało reaguje napięciem lub pobudzeniem
☐ jedno słowo albo zachowanie szczególnie Cię porusza
☐ robisz coś automatycznie
☐ Twoja reakcja wydaje się większa niż sama sytuacja
☐ podobna sytuacja powtarza się z różnymi osobami

Zatrzymaj się i zapisz:

Co się wydarzyło? .....

Co było faktem? .....

Co poczułem? .....

Co zauważyłem w ciele? .....

Jakie słowo, zachowanie albo sytuacja szczególnie mnie poruszyły? .....

Jak zareagowałem? .....

Co zrobiłem automatycznie? .....

ZROZUM. Co mogło się uruchomić?

Czy ta sytuacja przypomina mi coś, co już znam?
☐ nie
☐ tak
☐ nie wiem

Jeżeli tak:

Co jest podobne?

…….

Co jest inne?

…….

Czy reaguję na to, co dzieje się teraz, czy również na znaczenie, jakie ta sytuacja ma dla mnie na podstawie wcześniejszych doświadczeń?

…….

Co uruchamia moją reakcję?

☐ określone słowo
☐ krytyka
☐ ignorowanie
☐ odmowa
☐ dystans
☐ podobieństwo do znanej mi osoby
☐ poczucie zależności
☐ coś innego: ……..
☐ ton głosu
☐ polecenie
☐ kontrolowanie
☐ bliskość
☐ sposób patrzenia
☐ określony rodzaj zachowania
☐ konflikt

Co robię automatycznie?

☐ wycofuję się
☐ unikam
☐ atakuję
☐ próbuję zadowolić drugą osobę
☐ wykonuję polecenie
☐ ratuję innych
☐ odkładam reakcję
☐ stawiam granicę
☐ milczę
☐ tłumaczę się
☐ zgadzam się wbrew sobie
☐ natychmiast działam
☐ próbuję wszystko kontrolować
☐ robię więcej, niż muszę
☐ proszę o pomoc
☐ inne: …….

Sprawdź: Czy ta reakcja służy mi dzisiaj?

☐ chroni moje ważne granice
☐ jest zgodna z moimi wartościami
☐ jest adekwatna do obecnej sytuacji
☐ pozostawia przestrzeń na rozmowę
☐ nie wiem — potrzebuję jeszcze obserwacji
☐ pomaga mi osiągnąć to, co jest dla mnie ważne
☐ pomaga mi zadbać o własne potrzeby
☐ pozwala mi zachować sprawczość
☐ nie rani mnie ani innych bez potrzeby
☐ pozwala mi dokonać wyboru

Co w mojej reakcji jest potrzebą, a co może być starym sposobem jej zaspokajania?

Potrzebuję:

…….

Zwykle robię:

…….

Czy mogę zadbać o tę potrzebę w inny sposób?

…….



Refleksja. Skąd znam ten sposób reagowania?
Nie zawsze potrzebujesz znaleźć jedno wydarzenie ani jedną osobę.
Czasami wystarczy zauważyć, że określonego sposobu reagowania nauczyłeś się w środowisku, w którym dorastałeś, pracowałeś, żyłeś lub budowałeś relacje.

Pomyśl.

Czy kiedyś taka reakcja pomagała mi:

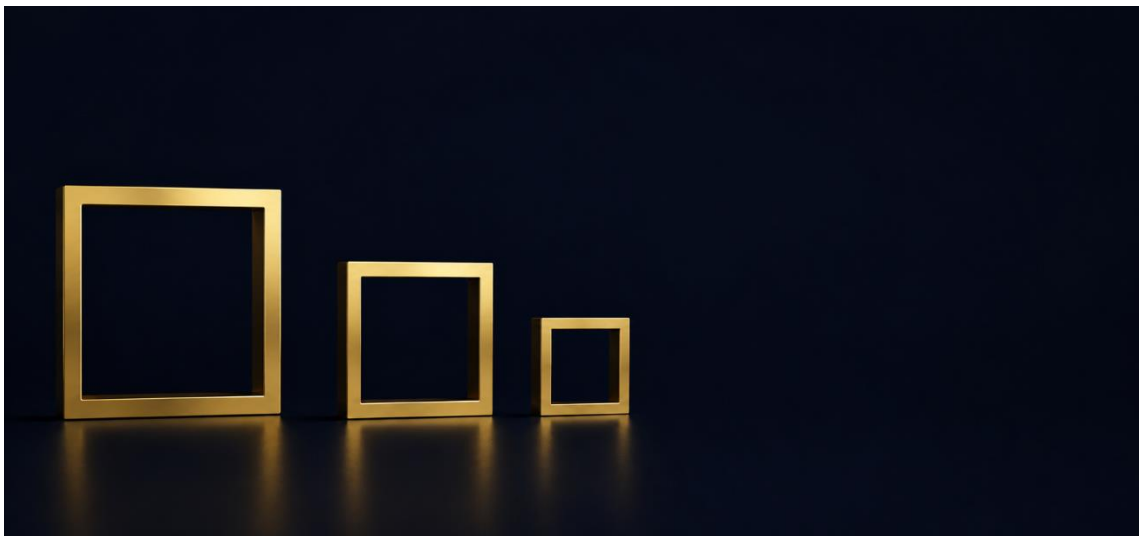
☐ uniknąć konfliktu
☐ uniknąć kary
☐ zdobyć akceptację
☐ otrzymać uwagę
☐ poczuć się bezpiecznie
☐ utrzymać relację
☐ spełnić oczekiwania innych
☐ przejąć kontrolę nad sytuacją
☐ pomóc komuś
☐ uniknąć samotności
☐ poradzić sobie w sytuacji, w której nie znałem innego sposobu
☐ inaczej: …….

Jeżeli kiedyś mi pomagała — czego miała mnie nauczyć?

…….

Czy dzisiaj nadal tego potrzebuję?

…….



Świadomość. To było wtedy. To jest teraz. Spójrz na sytuację z perspektywy dzisiejszego dnia. Jesteś już w innym miejscu swojego życia. Masz wiedzę, której wtedy nie miałeś. Masz doświadczenia, których wtedy nie miałeś. Możesz podejmować decyzje, których kiedyś być może nie mogłeś podjąć.

To, że kiedyś nauczyłeś się określonego sposobu reagowania, nie oznacza, że musisz stosować go dzisiaj.
Nie możesz zmienić przeszłości.
Możesz jednak zdecydować, czy chcesz pozwolić, aby dawne doświadczenie nadal kierowało Twoją reakcją.

Pomyśl o sytuacji, która powtarza się w Twoim życiu.

Co zwykle ją rozpoczyna? .....

Co wtedy czuję? .....

Co robię automatycznie? .....

Co zwykle dzieje się później? .....

Do czego prowadzi mnie ten sposób reagowania? .....



Trening. Zrób jedną rzecz inaczej.
Nie musisz od razu zmieniać całego sposobu reagowania.

Wystarczy jeden nowy krok.

Kiedy następnym razem zauważysz znany bodziec:

☐ zatrzymam się
☐ zapytam, zamiast zakładać
☐ nazwę własną potrzebę
☐ powiem „nie"
☐ poproszę o pomoc
☐ powiem jasno, czego potrzebuję
☐ sprawdzę, czy reaguję na sytuację z dzisiaj
☐ rozpocznę rozmowę
☐ negocjuję
☐ zostanę, ale na nowych zasadach
☐ wybiorę inne środowisko
☐ inne: ……

☐ sprawdzę fakty
☐ posłucham
☐ sprawdzę swoją granicę
☐ poproszę o czas
☐ zadam pytanie
☐ nie odpowiem natychmiast
☐ zaakceptuję różnicę
☐ zaproponuję rozwiązanie
☐ odejdę
☐ zmienię własne zachowanie
☐ jeszcze obserwuję



WYBIERAJ! Możesz odkryć, że przez wiele lat robiłeś coś, czego dzisiaj już nie potrzebujesz.

Możesz odkryć, że wybierałeś ludzi według znanego Ci wzorca.
Możesz odkryć, że w konflikcie reagowałeś zawsze tak samo.
Możesz odkryć, że mówiłeś „tak", kiedy chciałeś powiedzieć „nie".
Możesz odkryć, że próbowałeś kontrolować to, czego nie dało się kontrolować.
Możesz odkryć, że ratowałeś innych kosztem siebie.

Nie oceniaj siebie za to, czego kiedyś potrzebowałeś.

Potraktuj to jako informację.
Bo kiedy zauważasz schemat, pojawia się możliwość wyboru.
A kiedy pojawia się możliwość wyboru, możesz stworzyć nowe doświadczenie.

Mój stary sposób reagowania: .....

Moja nowa reakcja: .....

Co zrobię, gdy ponownie pojawi się ten bodziec? .....

Po czym poznam, że tym razem wybrałem inaczej? .....

Co zyskam, jeśli przestanę reagować według starego schematu? .....

Powiedz na głos
Pamiętam, jak reagowałem.
Widzę, jak reaguję dzisiaj.
Mogę wybrać, jak zareaguję następnym razem.
Nie muszę powtarzać.

Mogę wybrać

Ciekawostka

To, co jest znajome, nie zawsze jest tym, co jest dla nas dobre. Nasz umysł wykorzystuje wcześniejsze doświadczenia, aby szybciej rozpoznawać sytuacje i przewidywać, czego możemy spodziewać się po innych ludziach. W psychologii opisuje się schematy relacyjne jako wzorce oczekiwań dotyczących siebie, innych osób i sposobu, w jaki relacje mogą się rozwijać. Mogą one wpływać na to, jak interpretujemy zachowanie innych i jak na nie reagujemy. Dlatego nie każda reakcja, którą dobrze znamy, jest reakcją, której potrzebujemy dzisiaj. Rozpoznanie powtarzającego się wzorca może być pierwszym krokiem do sprawdzenia, czy nadal nam służy i czy chcemy zareagować inaczej.[3]

[3] Baldwin, M. W., Fehr, B., Keedian, E., Seidel, M., Thomson, D. W., & ... (1993) Eksploracja schematów relacyjnych leżących u podstaw stylów przywiązania: podejścia oparte na samoocenie i decyzjach leksykalnych. Personality and Social Psychology Bulletin, 19(6).
Źródło: https://doi.org/10.1177/0146167293196010, data dostępu 25.08.2026. Pilkington, P. D., et al. (2021) Negatywne doświadczenia z dzieciństwa i wczesne schematy dezadaptacyjne w dorosłości: przegląd systematyczny i metaanaliza. Clinical Psychology & Psychotherapy. Źródło: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33270299/, data dostępu 25.08.2026.