

Rozdział 3 — Scenariusze rozmów i działania

Przewodnik: Relacje i związki

Ramka rozmowy (szkielet)

Start: „Chcę pogadać o... bo mi na tym zależy.”

Komunikat JA: „Czuję... kiedy... bo... Potrzebuję... Proponuję...”

Słuchanie aktywne: parafraza + pytania otwarte.

Zamknięcie: jedno ustalenie + termin sprawdzenia.

Sytuacja: brak czasu i mijanie się

„Czuję się odsunięty, kiedy pracujemy do późna i nie mamy wspólnej chwili, bo potrzebuję bliskości. Proponuję 15-min rytuał wieczorny bez telefonów i jedną randkę w tygodniu. Czy to dla Ciebie OK?”

Sytuacja: zazdrość o social media

„Niepokoi mnie, gdy nie odpisujesz kilka godzin po publikacji relacji z imprezy. Potrzebuję krótkiej wiadomości: ‘Jestem bezpieczny/a, pogadamy później’. Ustalmy granice: brak prywatnych rozmów 1:1 z ex, jawne obserwowanie/ukrywanie.”

Sytuacja: pieniądze i budżet

„Stresuję się, gdy nie widzę wydatków powyżej 300 zł, bo martwię się o długi. Proponuję wspólny arkusz i limit bez konsultacji do 300 zł, powyżej — szybkie ustalenie.”

Sytuacja: podział obowiązków

„Jestem przeciążony, gdy sprzątam większość tygodnia. Chciałbym podział 50/50 z listą zadań i rotacją co tydzień. Wprowadzamy w niedzielę?”

Sytuacja: inicjowanie intymności

„Czuję niepewność, gdy nasze sygnały się mijają. Ustalmy słowo-klucz na chęć bliskości, skalę 1-10 komfortu oraz prawo do ‘nie, ale...’ z propozycją alternatywy.”