



# NAPIĘCIE

KONFLIKT, KTÓRY JEST PODPOWIEDZIĄ



**MOJE  
POSTRZEGANIE  
SIEBIE  
I ŚWIATA**

*niezgodne z moimi*

*oczekiwaniami,  
przekonaniami,  
wyobrażeniami*



**BODZIEC:**

- *Sytuacja, Wydarzenie (nie po naszej myśli)*
- *Inna osoba (słowa, zachowanie, przekonania)*
- *'JA' sam (myśli, zachowanie, wygląd, status, etc.)*
- *Ból (nigdy nie na miejscu)*



**CIERPIENIE**

# Teoria DYSONANSU POZNAWCZEGO

Dysonans poznawczy – stan nieprzyjemnego napięcia psychicznego, pojawiający się u danej osoby wtedy, gdy jednocześnie występują dwa elementy poznawcze, które są niezgodne ze sobą. Dysonans może pojawić się także wtedy, gdy zachowania nie są zgodne z przekonaniami. Stan dysonansu wywołuje napięcie, które prowadzi do zmniejszenia dyskomfortu i przywrócenia równowagi przez:

1. Zmianę postawy (przekonań/ uczucia/ zachowania)
2. Banalizowanie / sarkazm
3. Odmowę / odrzucenie

# ⚡ DYSONANS POZNAWCZY



*niezgodne z moimi*



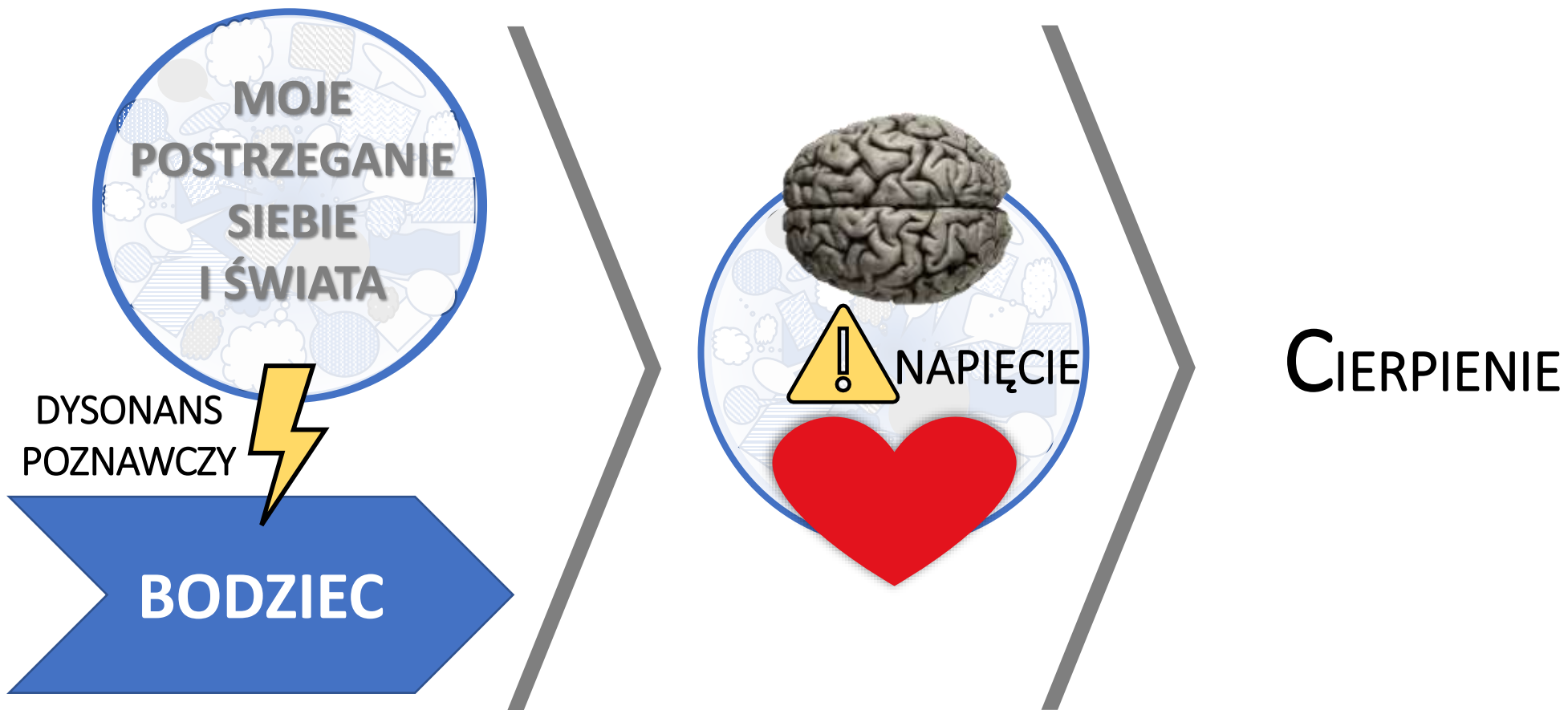
*oczekiwaniami,  
przekonaniami,  
wyobrażeniami*

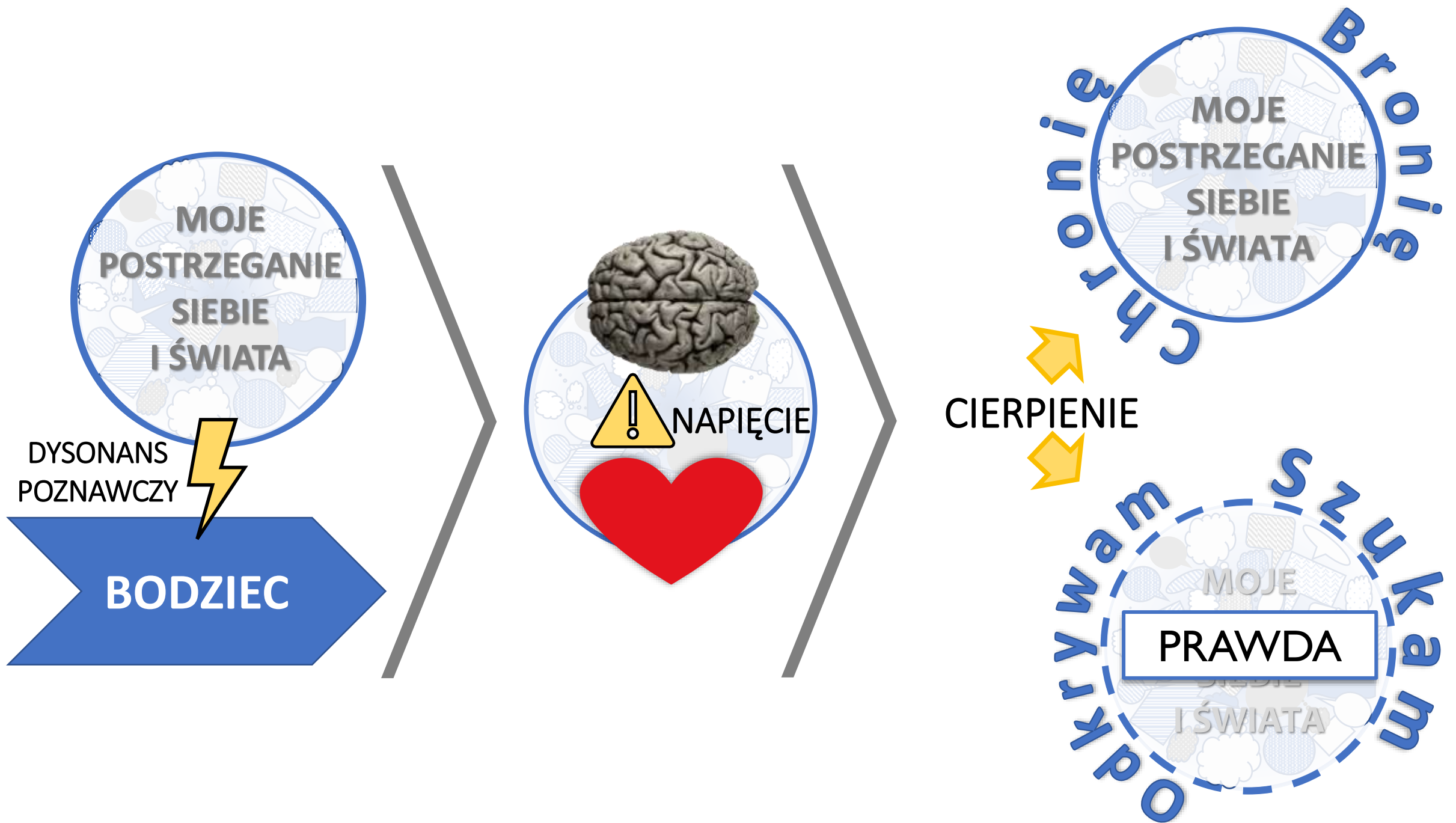
## BODZIEC:

- *Sytuacja, Wydarzenie (nie po naszej myśli)*
- *Inna osoba (słowa, zachowanie, przekonania)*
- *'JA' sam (myśli, zachowanie, wygląd, status, etc.)*
- *Ból (nigdy nie na miejscu)*

# ⚠ NAPIĘCIE



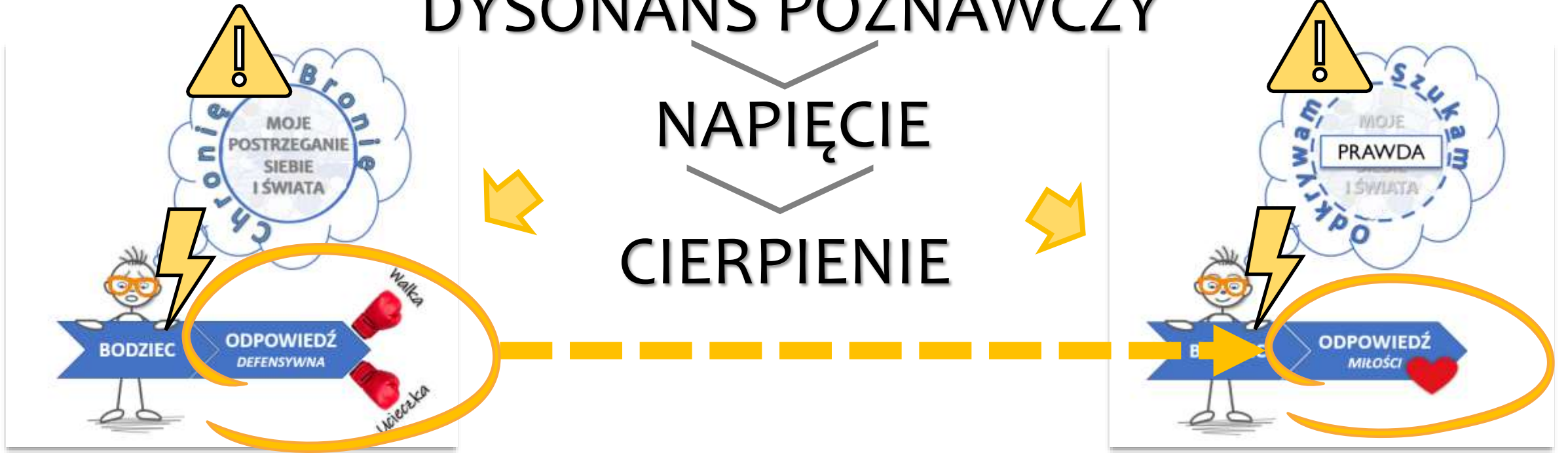




Statek zawsze jest bezpieczny w porcie,  
ale nie po to jest zbudowany.

— Albert Einstein

# DYSONANS POZNAWCZY

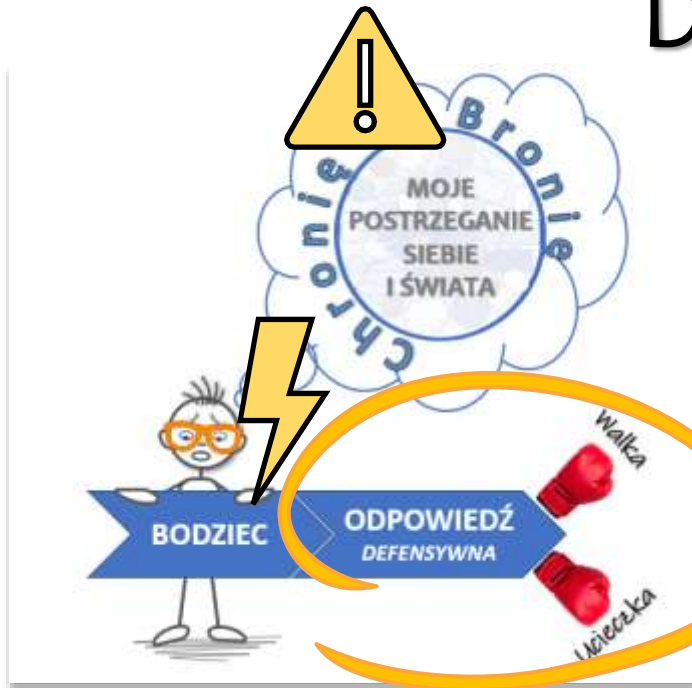


ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA  
GDY ŹRÓDŁEM JEST **LĘK**

ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA  
GDY ŹRÓDŁEM JEST **MIŁOŚĆ**



# DYSONANS POZNAWCZY



ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA  
GDY ŹRÓDŁEM JEST **LĘK**

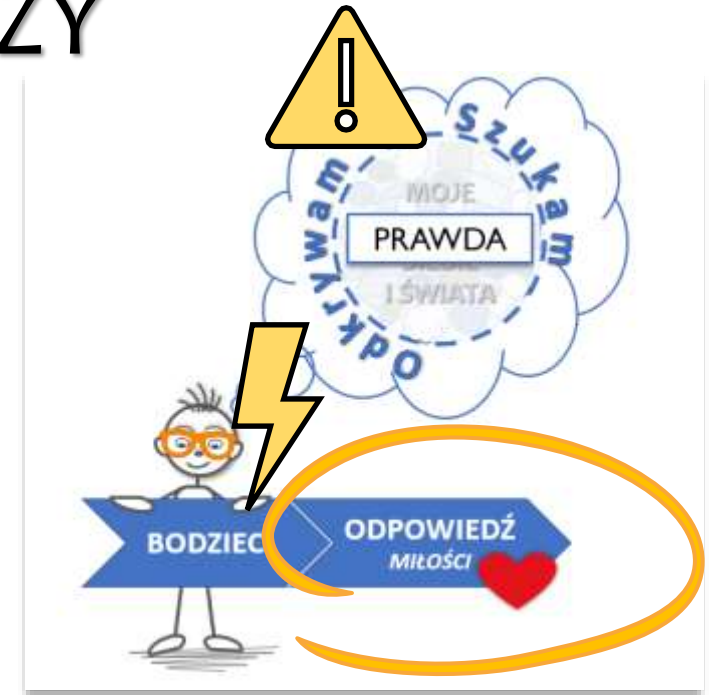


NAPIĘCIE

CIERPIENIE



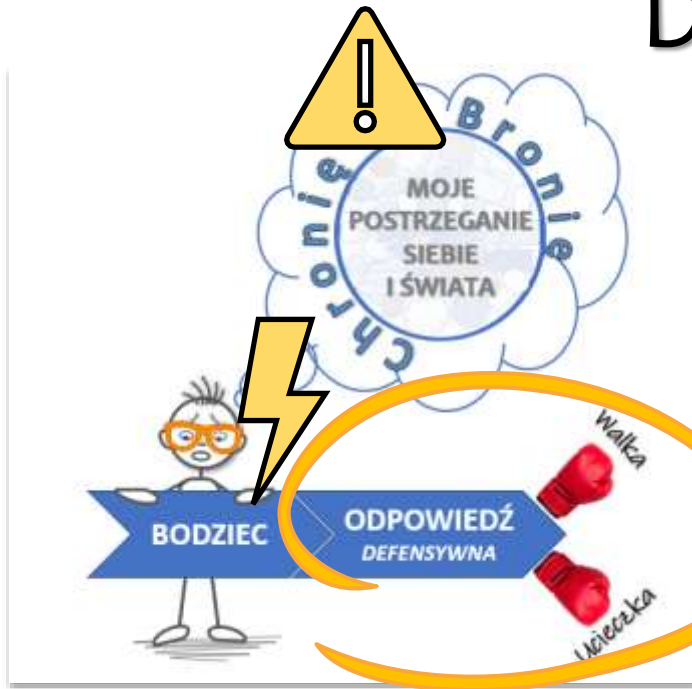
**SZANSA**



ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA  
GDY ŹRÓDŁEM JEST **MIŁOŚĆ**

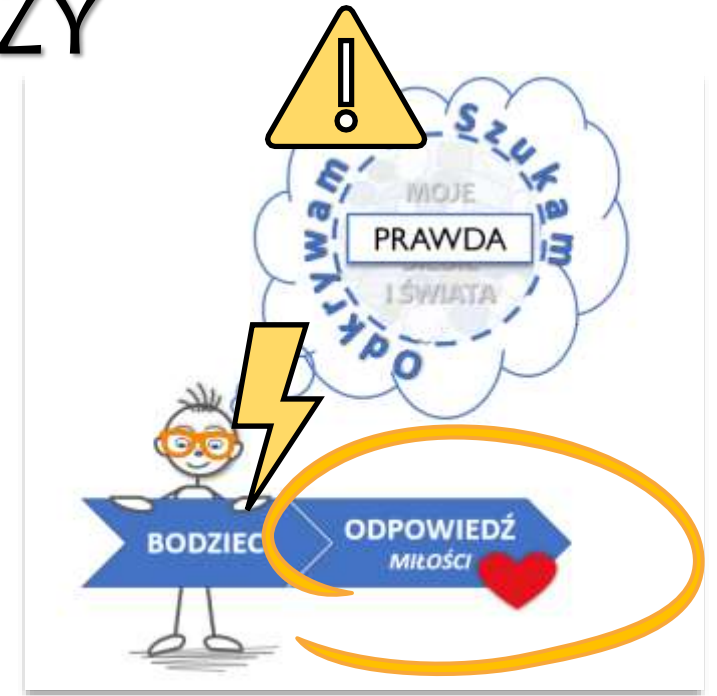


# DYSONANS POZNAWCZY



ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA  
GDY ŹRÓDŁEM JEST **LĘK**

↓  
NAPIĘCIE  
↓  
CIERPIENIE



ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA  
GDY ŹRÓDŁEM JEST **MIŁOŚĆ**



Po jakimś czasie Kain składał PANU ofiarę z plonów ziemi. Także Abel złożył ofiarę z pierwotnych zwierząt swojego stada oraz z ich tłuszczu. PAN spojrzał na Abla i jego ofiarę, na Kaina natomiast i jego ofiarę nie spojrzał.

Kain bardzo się rozzłościł i chodził ze spuszczoną głową.

Wtedy PAN rzekł do Kaina: «Dlaczego się złościś i chodzisz ze spuszczoną głową? Czyż nie jest tak, że jeśli dobrze postępujesz, podnosisz głowę, a jeśli nie postępujesz dobrze, grzech czyha u twych drzwi? On chce tobą zawładnąć, a przecież ty możesz nad nim panować».

— Rdz 4, 3-7

 **NAPIĘCIE** ➔ **WALKA WEWNĘTRZNA**



**NIEUSTAJĄCE  
MYŚLI**



**CISZA**

**OBRONA  
SWOJEJ  
PRAWDY**



**SZUKANIE  
PRAWDY**

**ŹRÓDŁO =  
LĘK**



**ŹRÓDŁO =  
MIŁOŚĆ**

# ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA gdy źródłem jest **LĘK**



**NIEUSTAJĄCE  
MYŚLI**

**OBRONA  
SWOJEJ  
PRAWDY**

**ŹRÓDŁO =  
LĘK**

  
**CISZA**

  
**SZUKANIE  
PRAWDY**

  
**ŹRÓDŁO =  
MIŁOŚĆ**

Zawołał więc PAN Bóg mężczyznę i spytał: «Gdzie jesteś?». On odrzekł: «Słyszałem Twój głos w ogrodzie, zląkłem się, gdyż jestem nagi, i ukryłem się.»

— Rdz 3, 9-10

# ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA gdy źródłem jest MIŁOŚĆ



NIEUSTAJĄCE  
MYŚLI

OBRONA  
SWOJEJ  
PRAWDY

ŹRÓDŁO =  
LĘK

**CISZA**

**SZUKANIE  
PRAWDY**

**ŹRÓDŁO =  
MIŁOŚĆ**

# STRATEGIA ROZWIĄZYWANIA NAPIĘCIA

---

