

# Jak porozmawiać o gniewie w obronie klimatu – i się nie pokłócić?



## JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ:

Proponujemy zacząć od pytania:  
**Co myślisz o gniewie w obronie klimatu?**



## A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO?

**Zapytaj o źródła danego poglądu:**  
Kiedy zaczęłaś tak myśleć?  
Co się wtedy stało u Ciebie?

**Zapytaj o wartości:**  
Jakie aspekty związane z klimatem są dla Ciebie ważne?

**Poszukaj punktów wspólnych:**  
Wiele nas różni w sprawie aktywizmu klimatycznego. A w czym się zgadzamy?

**Wróć do Waszej relacji:**  
Co jest ważniejsze: nasze opinie o klimacie, czy nasza znajomość?



## JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI:

**O osobistym doświadczeniu:**  
Jakie emocje czujesz w związku z klimatem? Jak one na Ciebie wpływają?

**O protestach:**  
Co myślisz o protestach klimatycznych? Jaki odnoszą skutek?

**O wpływie na klimat:**  
Jaki wpływ mają pojedyncze działania? Czy potrzeba zmian systemowych?

**O gniewie:**  
Jak gniew wpływa na aktywizm? Jest potrzebny, czy przeszkadza?



## JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ:

**Możecie powiedzieć sobie:**

- Nie musimy się zgadzać w sprawie obrony klimatu, żeby się lubić.
- Fajnie, że pogadaliśmy.

# Co pomaga w dobrej rozmowie

Chcesz porozmawiać na trudny temat z bliską osobą, przyjacielem albo kolegą z pracy? Oto kilka podpowiedzi, które pomogą Wam znaleźć wspólny język



**Ustalcie temat rozmowy.** Lepiej wybrać konkretną sprawę, która Was różni – np. jedzenie mięsa, przyjmowanie uchodźców, Marsz Niepodległości. Rozmowy o wszystkim kończą się zwykle na niczym:)

**Uruchom ciekawość.** Żeby rozmowa się udała, musisz naprawdę chcieć poznać poglądy drugiej osoby. Tu pomaga nasza ludzka ciekawość. Nastaw się na to, że to będzie ciekawe spotkanie – nawet jeśli miejscami będzie trudno.



**Posłuchaj do końca.** Tym, co zwykle kończy rozmowę, jest czyjaś szybka i ostra odpowiedź. Słyszymy coś, co nas denerwuje i natychmiast mówimy swoje zdanie. Spróbuj powstrzymać ten odruch.

Zamiast reagować, staraj się zrozumieć pogląd drugiej osoby. Ułóż go sobie w całość, zobacz jej perspektywę. To, że spokojnie słuchasz, nie znaczy, że się zgadzasz. Słuchasz, bo szanujesz inne zdanie.

**Zapytaj, czy dobrze rozumiesz.** Jeśli osoba po drugiej stronie skończyła mówić, spróbuj powtórzyć jej tok rozumowania. Powtórz po swojemu, co powiedziała – bez dodawania Twojej oceny. Nie krytykuj tego, co zostało powiedziane.



**Teraz Twoja kolej.** Możesz po prostu powiedzieć, co Ty myślisz na ten sam temat. Ale rozmowa będzie lepsza, jeśli opowiesz, skąd wziął się Twój pogląd. Opowiedz o wydarzeniu albo historii, która sprawiła, że tak właśnie myślisz.

**Zapytaj drugą osobę, skąd wziął się jej pogląd.** Jeśli sami podzieliliśmy się swoją historią, to pytanie będzie zupełnie naturalne. Posłuchaj historii drugiej osoby. Pomyśl o tym, jak takie doświadczenie mogłoby wpłynąć na Twoje poglądy.

**Porozmawiajcie o swoich historiach.** Mogą być zupełnie różne albo bardzo podobne. Jakie by nie były – poprzez takie historie (doświadczenia) łatwiej się nawzajem zrozumieć. I dużo łatwiej o nich rozmawiać niż o samych poglądach.

