

# Jak porozmawiać o godnym życiu – i się nie pokłócić?



## JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ:

Proponujemy zacząć od pytania:  
**Co znaczy dla Ciebie „godnie żyć”?**



## A CO, JAK ZROBI SIĘ GORAĆO?

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

**Zapytaj o wartości:**  
Czym jest dla Ciebie „godność”?  
Co to jest?

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

**Wróć do Waszej relacji:**  
Co jest ważniejsze: nasza godność  
– czy nasza znajomość?



## JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI:

**O pieniądzach i godności:**  
Czy bycie bogatym automatycznie daje poczucie godności?

**O roli pracy w godnym życiu:**  
Czy pracowanie daje godność?  
Czy brak pracy ją odbiera?

**O godności i nie-godności:**  
Kto jest w Polsce „godny”  
– a kto „niegodny”?

**O szacunku i pogardzie:**  
Czy godność jest dla wszystkich?  
Czy można ją komuś odebrać?



## JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ:

**Możecie powiedzieć sobie:**

- Nie musimy się zgadzać w sprawie godnego życia, 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 wzięt się Twój pogląd. Opowiedz o wydarzeniu albo historii, która sprawiła, że tak właśnie myślisz.

**Zapytaj drugą osobę, skąd wzięt 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.

