6.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Az én passzív-agresszív repertoárom

Önreflexiós kérdéssor

Jelöld 0–3 között, mennyire jellemző rád konfliktushelyzetben:

0 = egyáltalán nem | 1 = ritkán | 2 = időnként | 3 = gyakran

	0–3
Inkább elhallgatok, mint hogy elmondjam, mi bánt.	
Azt mondom, „semmi baj”, miközben valójában van.	
Várom, hogy a párom magától rájöjjön, mi a problémám.	
Szarkazmussal vagy humorral jelzem, hogy dühös vagyok.	
Szándékosan távolságtartóbbá válok.	
Halogatok valamit, mert haragszom a másikra.	
Úgy teszek meg valamit, hogy a másik érezze: nincs hozzá kedvem.	
Bűntudatkeltő mondatokat használok.	
Nehezemre esik egyenesen nemet mondani.	
Azt remélem, a viselkedésemből majd megérti, mit érzek.	

Most nézd meg a három legmagasabb pontszámú állításodat. Mi lehet ezek közös funkciója? Mit próbálsz elkerülni velük?

- ☐ konfliktust
- ☐ elutasítást

6.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Az én passzív-agresszív repertoárom

LEHETSÉGES FUNKCIÓK · FOLYTATÁS

- ☐ sebezhetőséget
- ☐ a másik haragját
- ☐ azt, hogy „önzőnek” tűnjek
- ☐ annak kimondását, hogy szükségem van valamire
- ☐ egyéb: