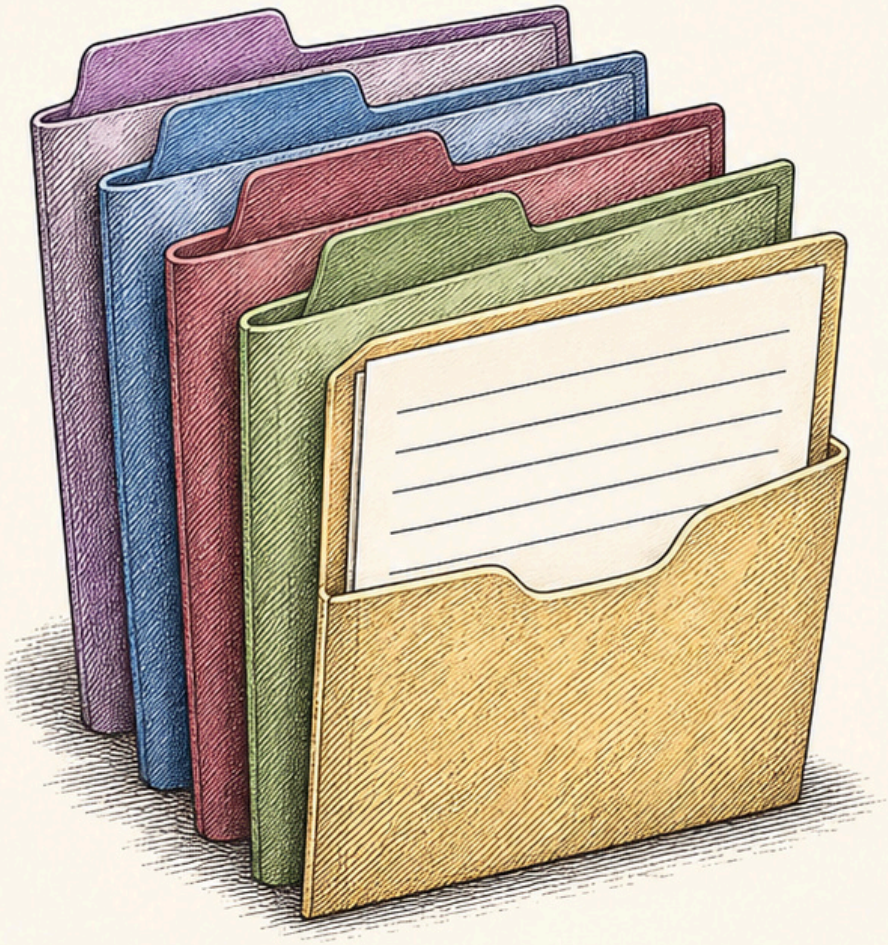
# Ćwiczenia między sesjami

## 50 kart pracy dla pacjenta

---



**Odrzucenie**

**Porzucenie**

**Upokorzenie**

**Zdrada**

**Niesprawiedliwość**

*Po 10 kart na każdy temat*

---

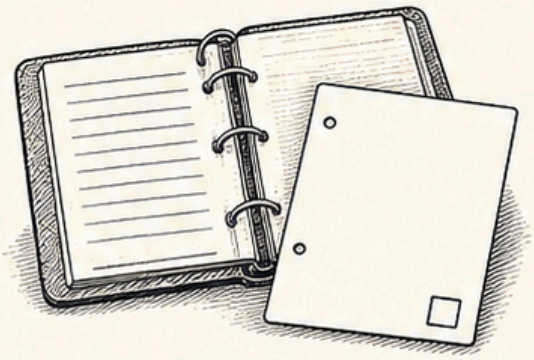
## Materiały edukacyjne dla dorosłych

Do wspólnego wyboru i omówienia z prowadzącym

---

*Bez testu, punktacji i rozpoznawania „ran”*

# Jak korzystać z kart



Wybierz z prowadzącym jedną kartę i jedną zwykłą sytuację. Nie trzeba przechodzić całego zestawu ani odtwarzać bolesnych wydarzeń.

Zapisuj tylko tyle, ile chcesz. Możesz mówić zamiast pisać, pominąć pole, przerwać lub zmienić kartę. Przykłady są fikcyjne, a pytania nie wymagają „poprawnej” odpowiedzi.

Umówcie sposób powrotu do notatek. Zapisz, co było pomocne, obciążające lub niepasujące. Brak wykonania ćwiczenia także można omówić bez oceniania.

Pięć tematów porządkuje treść. Nie stanowi klasyfikacji osób, testu diagnostycznego ani dowodu przyczyny trudności. Zestaw nie ma punktacji ani progów rozpoznania.

Nie używaj kart do samodzielnego przepracowywania traumy. Przy nasilonych trudnościach lub pogorszeniu codziennego funkcjonowania skonsultuj się z odpowiednim specjalistą. [2]

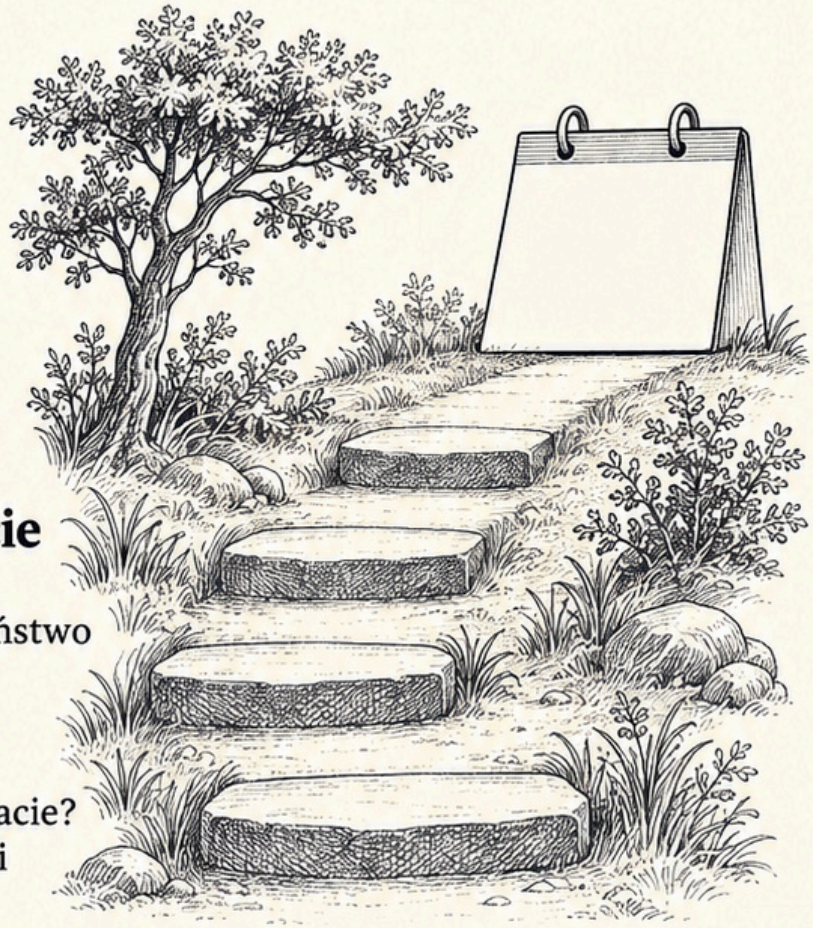
Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub bezpieczeństwa przerwij pracę i skorzystaj z pilnej pomocy. W Polsce numer alarmowy to 112. [3]

Chroń prywatność notatek. Nie wpisuj zbędnych danych innych osób. Wspólny wybór i prawo do zmiany decyzji opierają się na ogólnych zasadach współpracy. [1]

# Porządkowanie pierwszej rozmowy

## Dla prowadzącego

Ta pomoc służy ustaleniu tematu i dalszego kroku. Nie jest badaniem przesiewowym, oceną ryzyka ani diagnozą. Nie ustala źródła trudności w określonym czasie.



### 1. Cel i zgoda

Co osoba chce dziś uporządkować? Czy chce skorzystać z karty i w jakiej formie?

### 2. Obecna sytuacja

Co się wydarzyło? Jak wpływa to na codzienne funkcjonowanie? Co osoba opisuje, a czego jeszcze nie wiadomo?

### 3. Potrzeby i dostępne wsparcie

Co jest teraz potrzebne? Czy praca z kartą jest odpowiednia, czy pierwszeństwo ma pomoc specjalistyczna lub pilna?

### 4. Wspólny następny krok

Jaką kartę lub inną formę pracy wybieracie? Kiedy wrócicie do ustaleń? Co pozwoli przerwać lub zmienić plan?

---

Nie przypisuj jednej z pięciu „ran” na podstawie odpowiedzi. Działaj w granicach swoich kompetencji i właściwych procedur. [1, 2]

---

# Notatka prowadzącego

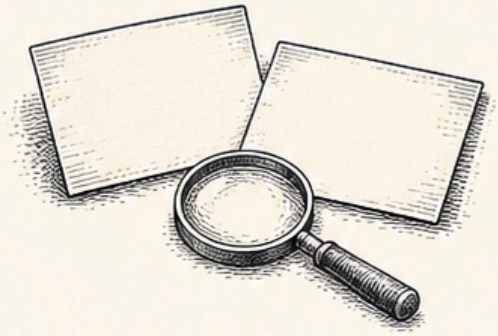
**Obserwacje i słowa osoby**

**Niewiadome i kwestie do dalszej oceny**

**Uzgodniony krok i termin powrotu**

KARTA 01 / 50 | Odrzucenie

# Zdarzenie i moje wyjaśnienie



Wybierz jedną niedawną sytuację, w której zabrakło Ci poczucia przyjęcia. Zapisz krótko to, co wiesz, bez odgadywania cudzych intencji.

## 1. Co można było zobaczyć lub usłyszeć?

## 2. Jak to sobie wyjaśniam i czego jeszcze nie wiem?

## 3. Jakiej odpowiedzi lub wsparcia potrzebuję?

**Przykład fikcyjny**

Fakt: nie dostałam zaproszenia. Niewiadoma: dlaczego.

**Do omówienia**

Który zapis jest obserwacją, a który przypuszczeniem?

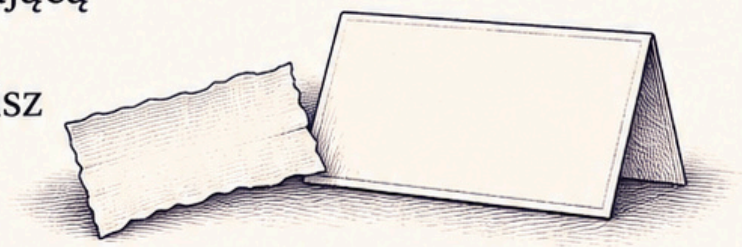
**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

KARTA 02 / 50

*Odrzucenie*

# Słowa o sobie po odmowie

Przypomnij sobie zwykłą, niezagrażającą odmowę. Oddziel ocenę tej sytuacji od oceny całej swojej osoby. Nie musisz przekonywać się, że nic się nie stało.



**1. Jakie zdanie o sobie pojawiło się po odmowie?**

**2. Co to zdanie pomija w moim doświadczeniu?**

**3. Jak opisać tę sytuację bez etykietowania siebie?**

**Przykład fikcyjny**

Zamiast „jestem niepotrzebny”: „ta osoba nie przyjęła propozycji”.

**Do omówienia**

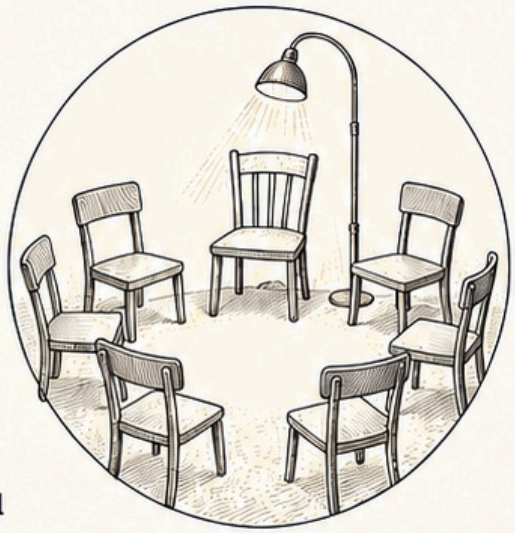
Czy nowe zdanie jest rzetelne, nawet jeśli nadal jest mi przykro?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

KARTA 03 / 50

Odrzucenie

# Miejsca, w których jest dla mnie przestrzeń



Przywołaj drobny moment, kiedy mogłeś lub mogłaś być sobą. Jeśli nie znajdujesz takiego przykładu, zapisz, jakiego miejsca lub kontaktu szukasz.

**1. Gdzie albo przy kim łatwiej mi zabrać głos?**

**2. Jakie konkretne zachowanie drugiej osoby mi pomaga?**

**3. Jak mogę szukać podobnych warunków bez pośpiechu?**

## Przykład fikcyjny

Koleżanka pozwoliła mi dokończyć zdanie.

## Do omówienia

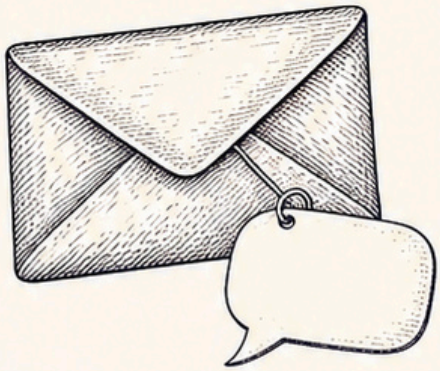
Czy zauważam warunki sprzyjające kontaktowi, zamiast wymagać od siebie dopasowania?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

KARTA 04 / 50

Odrzucenie

# Prośba o wyjaśnienie



Zapisz krótką prośbę dotyczącą niejasnej sytuacji. Nie musisz jej wysyłać. Wybierz kontakt, w którym pytanie nie naraża Cię na odwet.

## 1. Jaki konkretny fakt chcę wyjaśnić?

## 2. Jak zapytam bez oskarżania i czytania w myślach?

## 3. Co zrobię, jeśli odpowiedź nie nadejdzie?

### Przykład fikcyjny

„Czy spotkanie było otwarte dla całego zespołu?”

### Do omówienia

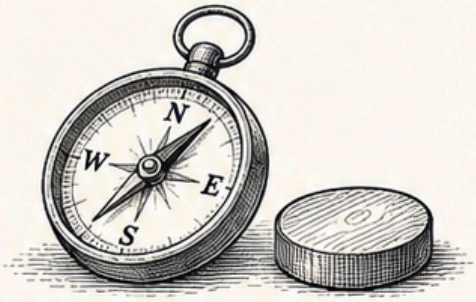
Czy pytanie dotyczy informacji, a nie wymuszenia zapewnienia o mojej wartości?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

Odrzucenie

# Moja wartość poza cudzą oceną

Wybierz jedną ważną dla Ciebie cechę działania, na przykład rzetelność lub życzliwość. Poszukaj jej w zachowaniu, nie w pochwałach.




## 1. Jak chcę postępować wobec siebie i innych?

## 2. Jaki mały czyn pokazuje tę intencję?

## 3. Co mogę zrobić w tym kierunku niezależnie od oceny?

### Przykład fikcyjny

Oddałem pożyczoną rzecz w umówionym terminie.

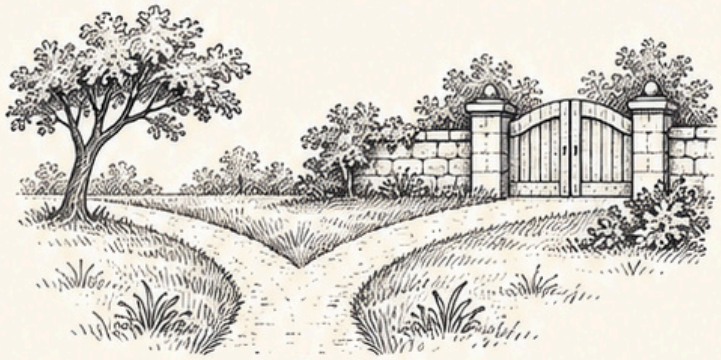
### Do omówienia

Czy mój krok ma sens także wtedy, gdy nikt go nie pochwali?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Co robię po usłyszeniu *nie*

Przygotuj odpowiedź na zwykłą odmowę. Uszanuj cudzą decyzję i własne uczucia. Nie ćwicz tej karty w sytuacji przemocy ani zagrożenia.



## 1. Co czuję po odmowie i czego teraz potrzebuję?

## 2. Jak mogę odpowiedzieć krótko, bez nacisku?

## 3. Jaki inny plan pozostaje dostępny?

**Przykład fikcyjny**

„Rozumiem. Poszukam innego terminu albo innego rozwiązania”.

**Do omówienia**

Czy pozostawiłem lub pozostawiłam miejsce na odmowę obu stron?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Moja drobna preferencja

Wybierz mało obciążającą sytuację, w której zwykle ukrywasz zdanie. Możesz zacząć od zapisania preferencji tylko dla siebie.



## 1. Czego rzeczywiście chcę w tej sytuacji?

## 2. Jak powiedzieć to jednym spokojnym zdaniem?

## 3. Na jaki kompromis się zgadzam, a na jaki nie?

### Przykład fikcyjny

„Wolałabym spacer zamiast spotkania w kawiarni".

### Do omówienia

Czy zapisana preferencja jest moja, a nie przewidywaną odpowiedzią innych?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

KARTA 08 / 50

Odrzucenie

# Mały krok ku byciu zauważonym



Wspólnie z prowadzącym wybierz dobrowolny, bezpieczny krok w codziennym kontakcie. Nie ma obowiązku wykonania go ani zwiększania trudności.

## 1. Jaki niewielki krok chcę wybrać?

## 2. Co pomoże mi go zmienić lub przerwać?

## 3. Co rzeczywiście zauważam po próbie albo rezygnacji?

### Przykład fikcyjny

Zadać jedno pytanie podczas spokojnej rozmowy.

### Do omówienia

Co było użyteczne, nawet jeśli nie udało się wykonać planu?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

KARTA 09 / 50 | Odrzucenie

# Kontakt, który mnie wspiera

Zamiast szukać jednej osoby do wszystkiego, rozdziel potrzeby i możliwe formy wsparcia. Nie wpisuj cudzych danych, jeśli karta może być widoczna dla innych.



## 1. Z czym potrzebuję teraz pomocy?

## 2. Kto lub jaka placówka może pomóc w tej sprawie?

## 3. Jak poproszę i jaki mam plan, gdy ta osoba nie może?

**Przykład fikcyjny**

Rozmowa z bliską osobą; sprawa zawodowa z przełożonym.

**Do omówienia**

Czy prośba jest konkretna i zostawia drugiej stronie wybór?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

**Odrzucenie**

# Tydzień bez podsumowywania siebie etykietą

Wróć do jednej lub dwóch kart z tego działu. Zauważ różnice między sytuacjami. Nie licz odpowiedzi ani nie ustalaj na ich podstawie rodzaju „rany”.



## 1. Co w tym tygodniu było trudne, a co choć trochę pomocne?

## 2. W jakich warunkach moja reakcja była inna?

## 3. Co chcę omówić lub zmienić w kolejnym kroku?

**Przykład fikcyjny**

Łatwiej mówiłam przy jednej osobie niż w dużej grupie.

**Do omówienia**

Czy opisuję doświadczenia, zamiast wystawiać sobie ocenę?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

Porzucenie

# Nieobecność i to, co o niej wiem



Wybierz bieżącą sytuację nieobecności ważnej osoby. Sam brak kontaktu nie pozwala stwierdzić, czy relacja się zakończyła ani czy sytuacja jest bezpieczna.

## 1. Co wiem o tej nieobecności z wiarygodnej informacji?

## 2. Co dopowiadam i czego nie mogę teraz rozstrzygnąć?

## 3. Czego potrzebuję do czasu uzyskania informacji?

**Przykład fikcyjny**

Wiem o wyjeździe; nie znam jeszcze godziny powrotu.

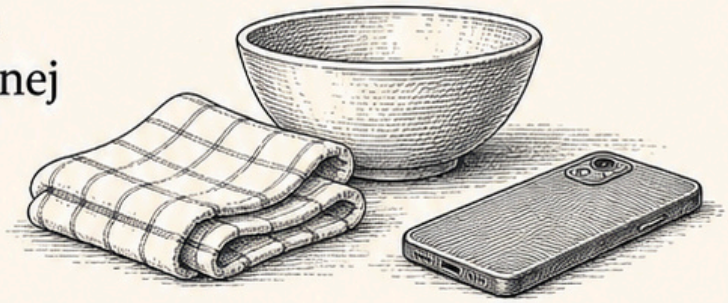
**Do omówienia**

Czy potrafię zachować miejsce na niewiadomą bez ignorowania realnego zagrożenia?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Chwila oczekiwania na wiadomość

Zaplanuj jedną zwykłą czynność na czas oczekiwania. To wybór dla własnej wygody, nie trening znoszenia lęku ani zakaz szukania pomocy.



## 1. Na jaką informację czekam?

## 2. Co mogę teraz zrobić dla siebie przez krótki czas?

## 3. Kiedy sprawdzę plan i w razie potrzeby poszukam wsparcia?

**Przykład fikcyjny**

Przygotować posiłek, a potem sprawdzić uzgodniony kontakt.

**Do omówienia**

Czy plan pomaga mi w codzienności, czy staje się kolejnym przymusem?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Ustalenia dotyczące kontaktu

Przygotuj propozycję rozmowy o kontakcie.
Porozumienie wymaga zgody obu stron.
Stała dostępność i kontrolowanie telefonu nie są warunkiem bliskości.



## 1. Jaki sposób kontaktu byłby dla mnie pomocny?

## 2. Jak uwzględnię możliwości i granice drugiej osoby?

## 3. Co ustalimy na wypadek zmiany planu?

**Przykład fikcyjny**

Krótka wiadomość o zmianie umówionej godziny.

**Do omówienia**

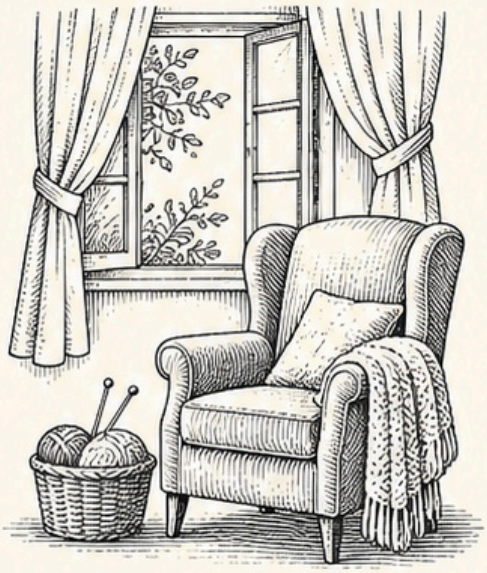
Czy zapisane ustalenie jest wzajemne i możliwe do zmiany?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

KARTA 14 / 50

Porzucenie

# Czas dla siebie z wyboru



Zaplanuj mały odcinek dnia zgodny z własnym zainteresowaniem. Nie używaj karty do narzuconej izolacji ani sprawdzania, ile samotności wytrzymasz.

## 1. Na jaką spokojną czynność mam dziś ochotę?

## 2. Jak zadbam o komfort i możliwość zmiany planu?

## 3. Co mi odpowiadało, a co chcę zrobić inaczej?

**Przykład fikcyjny**

Kilka stron książki z możliwością przerwy.

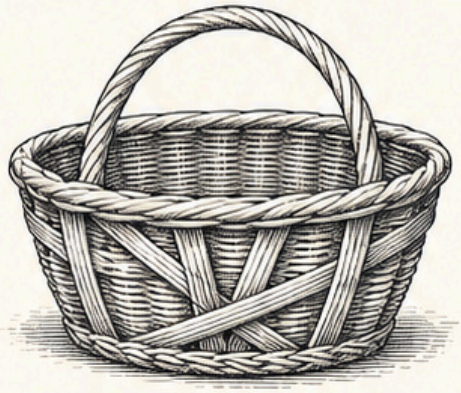
**Do omówienia**

Czy był to mój wybór, a nie kara za potrzebę kontaktu?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Sieć wsparcia na różne potrzeby

Zapisz role zamiast danych osobowych. Uwzględnij zarówno bliskich, jak i dostępne wsparcie profesjonalne. Żadna jedna osoba nie musi odpowiadać na wszystkie potrzeby.



## 1. Do kogo mogę zwrócić się po rozmowę?

## 2. Gdzie szukać pomocy praktycznej lub specjalistycznej?

## 3. Jaki jest mój zapasowy sposób kontaktu?

**Przykład fikcyjny**

Przyjaciel do rozmowy; poradnia w sprawie nasilonych trudności.

**Do omówienia**

Który kontakt wymaga wcześniejszego sprawdzenia dostępności?

# Proszę o obecność konkretnie

Przełóż ogólne pragnienie bliskości na małą prośbę. Druga osoba może odmówić; potrzeba wsparcia nadal zasługuje na uwagę.



## 1. Jakiej formy obecności potrzebuję?

## 2. O co poproszę i w jakim czasie?

## 3. Jak zadbam o siebie, jeśli ta forma jest niedostępna?

### Przykład fikcyjny

„Czy możemy dziś przez chwilę porozmawiać bez telefonu?”

### Do omówienia

Czy prośba jest jasna bez żądania stałej dostępności?

# Powrót do codziennych zajęć po krótkim pożegnaniu



Dotyczy zwykłej, uzgodnionej rozłąki. Ułóż łagodne przejście do własnych zajęć. Przy zagrożeniu lub przemocy ważniejsza jest odpowiednia pomoc.

## 1. Co wiem o najbliższym kontakcie?

## 2. Jaka pierwsza czynność pomoże mi wrócić do dnia?

## 3. Co zrobię, jeśli plan okaże się zbyt trudny?

**Przykład fikcyjny**

Po pożegnaniu zjem śniadanie i zajmę się jedną sprawą.

**Do omówienia**

Czy plan uwzględnia moje potrzeby, zamiast nakazywać natychmiastowy spokój?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

**KARTA 18 / 50**

Porzucenie

# Teraz i skojarzenie z przeszłością





Jeśli bieżąca sytuacja kojarzy się z dawną, zapisz tylko tyle, ile chcesz. Nie szukaj ukrytych wspomnień ani jednej przyczyny wszystkich reakcji.

## 1. Co dzieje się obecnie?

## 2. Jakie skojarzenie zauważam bez opisywania szczegółów?

## 3. Co odróżnia obecną sytuację i jakie mam dziś możliwości?

**Przykład fikcyjny**

Dziś mogę poprosić o wyjaśnienie i wybrać wsparcie.

**Do omówienia**

Czy pozostaję przy tym, co wiem, bez uzupełniania luk domysłami?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

**KARTA 19 / 50**

*Porzucenie*

# Pomagam bez pomijania siebie



Przyjrzyj się jednej prośbie, na którą chcesz odpowiedzieć. Nie musisz zgadzać się ze strachu przed utratą relacji ani odmawiać wbrew sobie.

## 1. Na co mam dziś zasoby i zgodę?

## 2. Co przekracza moje możliwości?

## 3. Jak sformułuję odpowiedź z uwzględnieniem obu stron?

### Przykład fikcyjny

„Mogę pomóc jutro przez godzinę, dziś potrzebuję odpoczynku”.

### Do omówienia

Czy moja odpowiedź wynika z możliwości, czy z przewidywanej kary za odmowę?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Co wspierało mnie podczas rozłąki



Wróć do wybranej sytuacji oczekiwania lub nieobecności. Oceniaj przydatność planu, a nie swoją zdolność do radzenia sobie bez ludzi.

## 1. Co rzeczywiście pomogło mi przejść przez ten czas?

## 2. Co było nieskuteczne albo zbyt wymagające?

## 3. Jakie ustalenie chcę omówić z prowadzącym lub bliską osobą?

**Przykład fikcyjny**

Pomogła konkretna informacja; częste sprawdzanie telefonu męczyło.

**Do omówienia**

Którą jedną rzecz warto zachować, zmienić lub odłożyć?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Zachowanie zamiast etykiety

Wybierz sytuację, w której czyjeś zachowanie było dla Ciebie poniżające. Nie musisz powtarzać obraźliwych słów ani wracać do szczegółów.



**1. Co ktoś zrobił lub powiedział, w bezpiecznym dla mnie skrócie?**

**2. Jaki był wpływ tego zachowania na mnie?**

**3. Czego potrzebuję teraz, niezależnie od intencji tej osoby?**

## Przykład fikcyjny

Ktoś skomentował mój błąd przy innych.

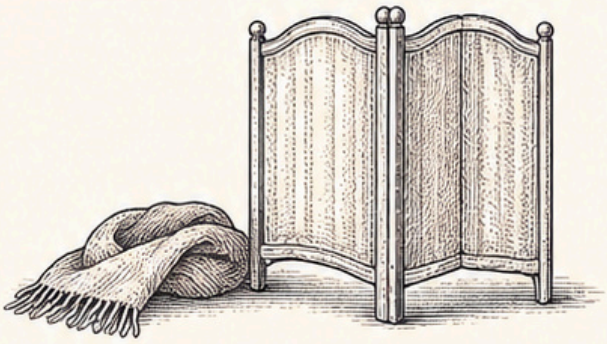
## Do omówienia

Czy odpowiedzialność za cudze zachowanie pozostaje po jego stronie?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Rozpoznaję wstyd własnymi słowami

Zapisz to, co zauważasz w chwili wstydu. Sygnały ciała i emocje nie dowodzą winy ani nie wskazują rodzaju „rany”.



## 1. Jak nazywam to uczucie i co zauważam w ciele?

## 2. Jaka potrzeba może się teraz odzywać?

## 3. Co pomoże mi odzyskać trochę komfortu?

**Przykład fikcyjny**
Chcę schować twarz; potrzebuję chwili prywatności.

**Do omówienia**
Czy moja odpowiedź uwzględnia potrzebę, zamiast oceniać reakcję?

# Odpowiedź na surowy komentarz do siebie

Zauważ jedno bolesne zdanie kierowane do siebie. Przygotuj odpowiedź życzliwą i wiarygodną, bez wymuszania pozytywnego myślenia.



## 1. Jakie surowe zdanie pojawiło się w mojej głowie?

## 2. Co powiedziałbym lub powiedziałabym bliskiej osobie w podobnej sytuacji?

## 3. Jak mogę odpowiedzieć sobie własnymi słowami?

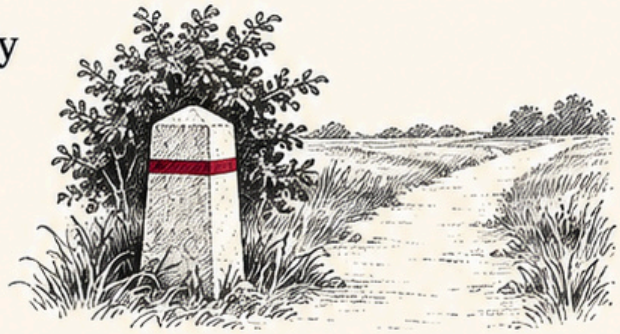
**Przykład fikcyjny**
„Pomyłka była trudna. Mogę ją poprawić bez obrażania siebie”.

**Do omówienia**
Czy potrafię uwierzyć w tę odpowiedź choć częściowo?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Granica wobec żartu moim kosztem

Przygotuj krótką wypowiedź tylko wtedy, gdy jest to bezpieczne. Nie masz obowiązku konfrontacji. Przy ryzyku odwetu poszukaj odpowiedniego wsparcia.



**1. Jakiego zachowania nie chcę?**

**2. Jak brzmi moja krótka granica?**

**3. Jaki bezpieczny krok wybiorę, jeśli granica zostanie zignorowana?**

## Przykład fikcyjny

„Nie chcę takich komentarzy o moim wyglądzie”.

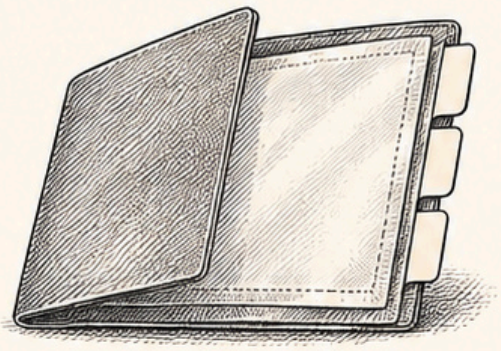
## Do omówienia

Czy plan chroni mnie bez wymagania, żebym przekonał lub przekonała drugą osobę?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Decyduję, ile ujawniam

Wybierz temat, o którym ktoś pyta. Możesz odpowiedzieć częściowo, zmienić temat albo odmówić. Zapisz tyle, ile chcesz zachować na papierze.



## 1. Co mogę ujawnić bez naruszania własnej prywatności?

## 2. Co chcę pozostawić dla siebie?

## 3. Jak zakomunikuję tę decyzję?

### Przykład fikcyjny

„Wolę nie omawiać tego w grupie”.

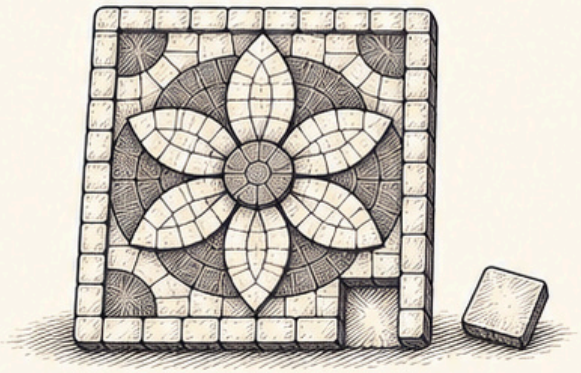
### Do omówienia

Czy pozostawiam sobie prawo do późniejszej zmiany zdania?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Jedna pomyłka i szerszy obraz

Opisz błąd w proporcji do sytuacji. Poszukaj konkretów: co wymaga poprawy, a co nadal działa. Nie musisz udowadniać, że zawsze sobie radzisz.



**1.** Co dokładnie wymagało poprawy?

**2.** Co mimo trudności zrobiłem lub zrobiłam poprawnie?

**3.** Jaka poprawka jest możliwa bez karania siebie?

**Przykład fikcyjny**

Pomyliłam termin; pozostałe informacje były poprawne.

**Do omówienia**

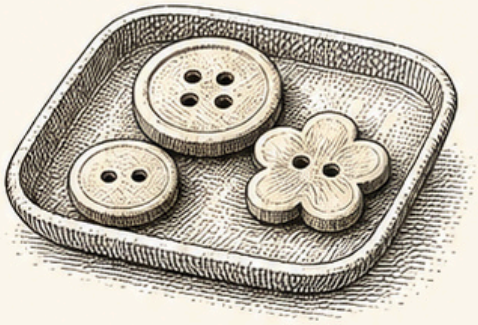
Czy plan naprawy dotyczy błędu, zamiast całej mojej wartości?

Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.

Upokorzenie

# Odzyskuję mały wybór

Po trudnej sytuacji wybierz jedną codzienną decyzję pozostającą w Twoim zasięgu. Karta nie sugeruje, że masz kontrolę nad cudzym poniżającym zachowaniem.



## 1. O czym mogę zdecydować w najbliższym czasie?

## 2. Która opcja najlepiej odpowiada moim potrzebom?

## 3. Jak zadbam o możliwość wycofania lub zmiany decyzji?

### Przykład fikcyjny

Wybrać spokojne miejsce na przerwę.

### Do omówienia

Czy ten wybór zwiększa mój komfort, zamiast obarczać mnie odpowiedzialnością za innych?

Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.

KARTA 28 / 50

Upokorzenie

# Potrzeba bez umniejszania sobie



Zapisz prostą potrzebę w zwykłej sytuacji. Sprawdź, czy nie poprzedzasz jej obrażaniem siebie. Prośba nie musi zawierać długiego usprawiedliwienia.

## 1. Czego konkretnie potrzebuję?

## 2. Jak poproszę bez słów, które mnie pomniejszają?

## 3. Co mogę zaproponować, jeśli pierwsza możliwość jest niedostępna?

### Przykład fikcyjny

„Potrzebuję ponownego wyjaśnienia ostatniego punktu”.

### Do omówienia

Czy moja wypowiedź jest uprzejma bez odbierania sobie prawa do pytania?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

*Upokorzenie*

# Jakiego wsparcia chcę po zawstydzeniu



Przygotuj wskazówkę dla zaufanej osoby. Nie musisz opowiadać całego zdarzenia. Możesz powiedzieć, jaka reakcja pomoże, a jaka nie.

**1. Co chcę przekazać o swoim obecnym stanie?**

**2. Jakiego wsparcia potrzebuję: wysłuchania, obecności czy pomocy praktycznej?**

**3. Jakiej reakcji teraz nie chcę?**

## *Przykład fikcyjny*

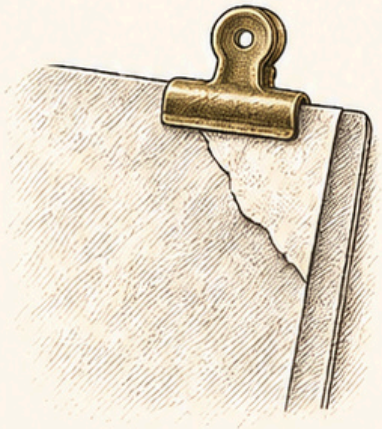
„Posłuchaj mnie chwilę, bez żartowania i rad”.

## *Do omówienia*

Czy prośba wskazuje wsparcie, które ta osoba może rzeczywiście zaoferować?

***Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.***

# Podsumowanie bez zawstydzania siebie



Przejrzyj jedną wybraną kartę. Zwróć uwagę na warunki, które pomagały zachować godność i wybór. Nie wymagaj od siebie braku wstydu.

## 1. Co udało mi się nazwać lub ochronić?

## 2. Co nadal jest trudne i zasługuje na wsparcie?

## 3. Który zapis chcę zabrać na rozmowę z prowadzącym?

### Przykład fikcyjny

Udało mi się nie odpowiadać na zbyt osobiste pytanie.

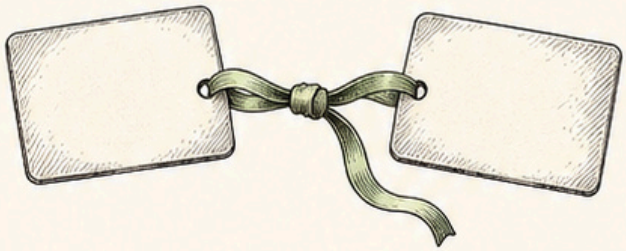
### Do omówienia

Czy uznaję wysiłek bez porównywania go z cudzym tempem?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Ustalenie, które zostało naruszone

Zacznij od konkretnego ustalenia, nie od oceny całej osoby. Jeśli porozumienie było niejasne, zapisz tę niejasność. Nie musisz rozstrzygać intencji.



## 1. Jakie ustalenie istniało i skąd o nim wiem?

## 2. Co rzeczywiście się wydarzyło?

## 3. Jaki wpływ miało to na moje zaufanie lub bezpieczeństwo?

**Przykład fikcyjny**

Umówiliśmy się, że prywatna informacja nie trafi do grupy.

**Do omówienia**

Czy odróżniam ustalone fakty od oczekiwań, których wcześniej nie omówiono?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

KARTA 32 / 50

Zdrada

# Fakty, niewiadome i moje pytanie

Uporządkuj informacje o naruszeniu zaufania. Nie sprawdzaj cudzych haseł, telefonu ani wiadomości. Ta karta nie służy prowadzeniu śledztwa.



## 1. Co wiem i z jakiego dostępnego mi źródła?

## 2. Co pozostaje niewiadome?

## 3. Jakie pytanie mogę zadać bez naruszania cudzej prywatności?

**Przykład fikcyjny**

Wiem, że informację powtórzono; nie wiem komu jeszcze.

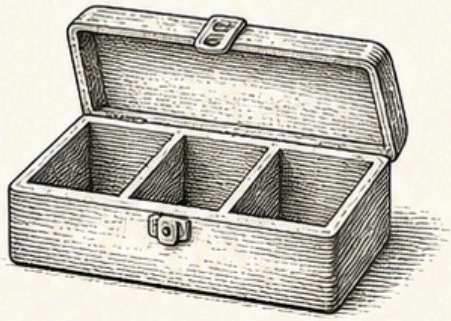
**Do omówienia**

Czy moje pytanie dotyczy potrzebnej informacji, a nie nieograniczonej kontroli?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Moje granice informacji

Zastanów się nad jedną informacją o sobie. Wybierz odbiorcę i zakres dobrowolnego udostępnienia. Nie masz obowiązku odsłaniać wszystkiego, aby wykazać zaufanie.



## 1. Jakiej informacji dotyczy moja decyzja?

## 2. Komu i w jakim zakresie chcę ją przekazać?

## 3. O jakie zasady dalszego przekazywania poproszę?

**Przykład fikcyjny**

„Możesz wiedzieć o mojej decyzji, ale proszę nie przekazuj jej dalej”.

**Do omówienia**

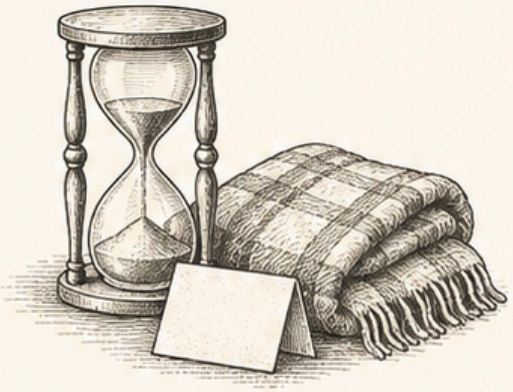
Czy zakres udostępnienia odpowiada mojej zgodzie w tej chwili?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

KARTA 34 / 50

Zdrada

# Potrzeby po naruszeniu zaufania



Nazwij to, co jest teraz potrzebne. Nie musisz od razu podejmować decyzji o relacji. Bezpieczeństwo ma pierwszeństwo przed rozmową o naprawie.

## 1. Czego potrzebuję, aby zadbać o siebie dzisiaj?

## 2. Jakiej informacji lub pomocy brakuje mi do dalszej decyzji?

## 3. Co mogę odłożyć bez presji na natychmiastowe rozstrzygnięcie?

**Przykład fikcyjny**

Potrzebuję czasu i rozmowy z osobą spoza konfliktu.

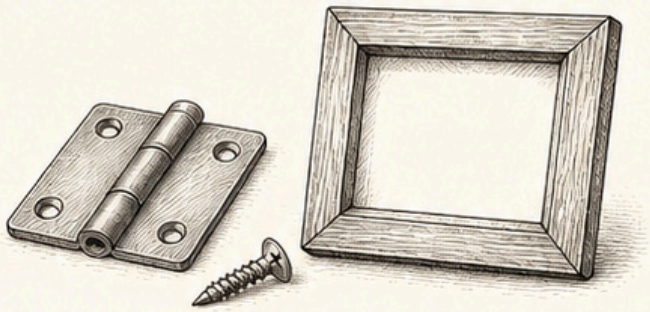
**Do omówienia**

Czy daję sobie możliwość wsparcia bez obowiązku wybaczenia?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Co oznaczałaby naprawa w działaniu

Jeśli rozważasz naprawę kontaktu, opisz zachowania, nie same zapewnienia. Nie ma obowiązku pojednania, wybaczenia ani pozostania w relacji.



## 1. Jakie konkretne działanie miałoby dla mnie znaczenie?

## 2. Po czym zauważę je w codzienności?

## 3. Kiedy i z czyim wsparciem sprawdzę, czy chcę kontynuować?

### Przykład fikcyjny

Uzgodniona informacja nie jest dalej przekazywana.

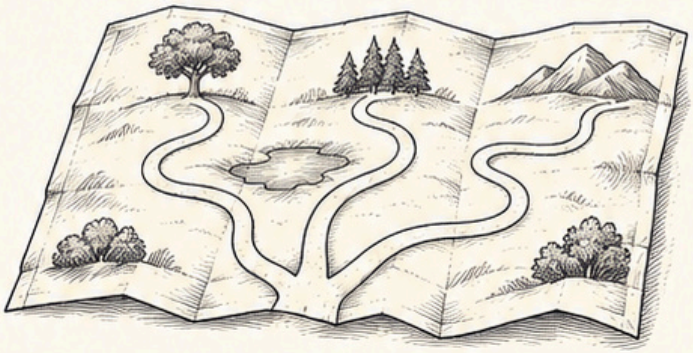
### Do omówienia

Czy zachowuję prawo do zmiany decyzji, nawet jeśli pojawią się przeprosiny?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Moje możliwości dalszego kontaktu

Zapisz dostępne opcje bez przymusu wyboru od razu. Przy przemocy, groźbach lub zależności omów bezpieczne możliwości ze specjalistą.



1. **Jakie opcje widzę: rozmowa, ograniczenie kontaktu, przerwa lub inna?**

2. **Jakie korzyści, koszty i zagrożenia ma każda z nich?**

3. **Jakiego wsparcia potrzebuję przed podjęciem decyzji?**

**Przykład fikcyjny**
Mogę odłożyć rozmowę i najpierw zasięgnąć wsparcia.

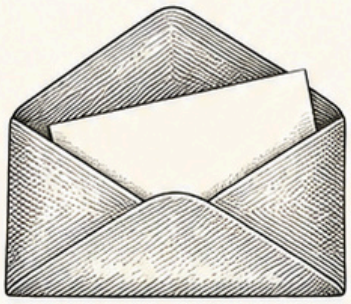
**Do omówienia**
Czy porównuję realne możliwości, zamiast wymagać od siebie jednej „właściwej” odpowiedzi?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

Zdrada

# Rozmowa bez ujawniania więcej niż chcę

Przygotuj zakres rozmowy z zaufaną osobą. Uwzględnij prywatność swoją i innych. Nie wpisuj danych wrażliwych, jeśli nie są potrzebne.



## 1. Jaki jest cel tej rozmowy?

## 2. Jakie minimum informacji wystarczy do uzyskania wsparcia?

## 3. Co wolę zachować dla siebie lub omówić tylko ze specjalistą?

**Przykład fikcyjny**

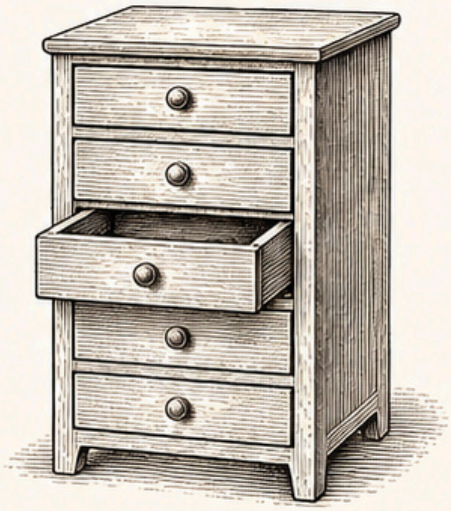
Mogę powiedzieć o naruszeniu zaufania bez cytowania prywatnych wiadomości.

**Do omówienia**

Czy odbiorca i zakres informacji pasują do mojego celu?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Zaufanie w konkretnym obszarze



Zaufanie może dotyczyć różnych spraw i zmieniać się w czasie. Opisz jeden obszar. Nie oceniaj całej osoby jedną liczbą.

**1.** **W jakiej sprawie rozważam poleganie na tej osobie?**

**2.** **Jakie obserwowane zachowania przemawiają za tym lub przeciw?**

**3.** **Jaką granicę lub ograniczony zakres wybieram teraz?**

**Przykład fikcyjny**

Mogę ustalić wspólny dojazd, ale nie udostępniać prywatnej historii.

**Do omówienia**

Czy zakres decyzji odpowiada faktom, a nie presji na pełne zaufanie?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Moja granica i cudza autonomia

Oddziel działanie chroniące Twoje granice od kontrolowania innej osoby. Granica określa także to, co Ty wybierzesz w bezpiecznych warunkach.



## 1. Jakiego zachowania wobec siebie nie akceptuję?

## 2. Co mogę zrobić po swojej stronie, gdy ono wystąpi?

## 3. Jak uniknę kontroli, gróźb i naruszania prywatności?

### Przykład fikcyjny

„Nie udostępnię kolejnej prywatnej informacji bez jasnego ustalenia”.

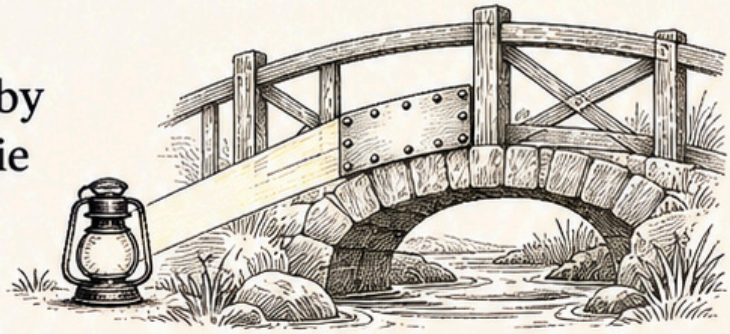
### Do omówienia

Czy zapis chroni mnie, nie dając mi prawa do nadzoru nad cudzym życiem?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Przegląd decyzji o zaufaniu

Wróć do wcześniejszych ustaleń. Sprawdź nowe fakty, własne potrzeby i bezpieczeństwo. Zmiana decyzji nie musi oznaczać porażki.



**1. Co od ostatniej rozmowy rzeczywiście się zmieniło?**

**2. Co pozostało bez zmiany i jak to na mnie wpływa?**

**3. Jaką decyzję chcę utrzymać, zmienić lub jeszcze omówić?**

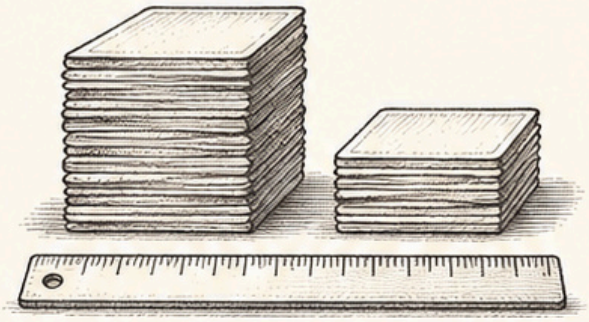
**Przykład fikcyjny** Ustalenie jest przestrzegane, ale nadal potrzebuję czasu.

**Do omówienia** Czy opieram następny krok na obserwacjach i własnej zgodzie?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Zasada, zdarzenie i skutek

Wybierz jedną sytuację odczuwaną jako niesprawiedliwa. Opisz regułę, fakt i wpływ. Karta nie rozstrzyga sporu prawnego ani intencji drugiej strony.



## 1. Jakiej zasady lub ustalenia dotyczy sytuacja?

## 2. Co się wydarzyło i jaki był skutek dla mnie?

## 3. Czego potrzebuję: wyjaśnienia, zmiany, wsparcia czy ochrony?

**Przykład fikcyjny**

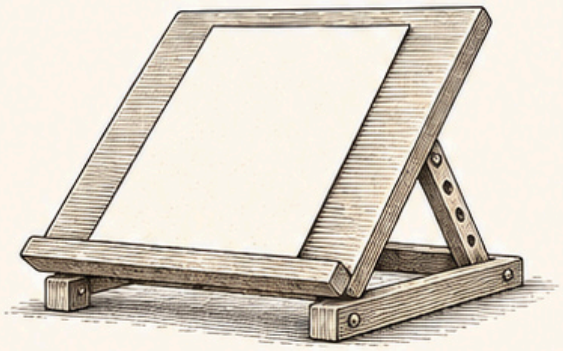
Zadania podzielono inaczej, niż wcześniej uzgodniono.

**Do omówienia**

Czy potrafię wskazać konkretny problem bez pomniejszania jego wpływu?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Wymaganie i warunki jego wykonania



Przyjrzyj się jednemu wymaganiu wobec siebie. Uwzględnij dostępny czas, zdrowie i zasoby. Elastyczność nie oznacza rezygnacji ze wszystkich standardów.

## 1. Jakie wymaganie sobie stawiam?

## 2. Jakie rzeczywiste warunki trzeba uwzględnić?

## 3. Jaka wersja zadania jest dziś rozsądna?

**Przykład fikcyjny**

Zamiast poprawiać wszystko, sprawdzę dwa najważniejsze punkty.

**Do omówienia**

Czy standard pomaga działać, czy wymaga ignorowania ograniczeń?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Co zależało ode mnie

Rozdziel własny wpływ, działania innych i okoliczności. Nie bierz całej odpowiedzialności za sytuację tylko dlatego, że widzisz możliwą poprawkę.



## 1. Na co miałem lub miałam rzeczywisty wpływ?

## 2. Co zależało od innych albo od warunków?

## 3. Za jaki konkretny krok chcę teraz odpowiadać?

**Przykład fikcyjny**

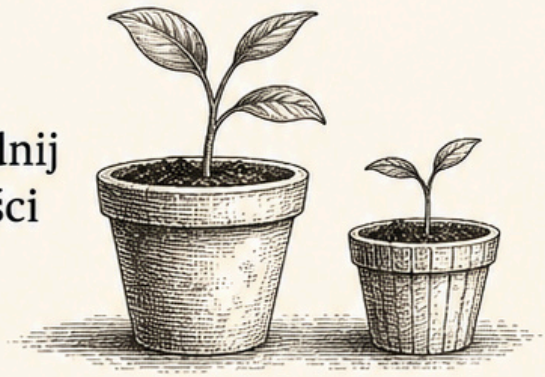
Mogłem zgłosić brak danych; nie ustalałem terminu całego projektu.

**Do omówienia**

Czy zakres odpowiedzialności odpowiada moim możliwościom i roli?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

# Porównanie z uwzględnieniem kontekstu



Jeśli porównujesz siebie z inną osobą, uwzględnij różne warunki. Nie musisz uznawać nierówności za sprawiedliwą, by opisać ją dokładniej.

## 1. Z czym się porównuję?

## 2. Jakich różnic w zasobach, czasie lub wsparciu dotąd nie uwzględniam?

## 3. Jaki własny punkt odniesienia byłby bardziej użyteczny?

**Przykład fikcyjny**

Porównuję tempo pracy, choć mamy różny zakres obowiązków.

**Do omówienia**

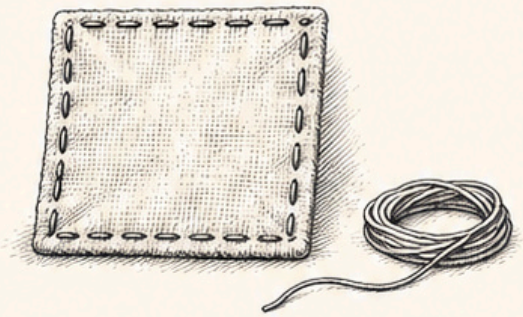
Czy porównanie pomaga mi wybrać działanie, zamiast jedynie się oceniać?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

Niesprawiedliwość

# Wystarczająco dobrze na dziś

Przed rozpoczęciem zwykłego zadania ustal warunek zakończenia. Nie stosuj karty do obniżania wymogów bezpieczeństwa, prawa lub odpowiedzialności zawodowej.



## 1. Co musi być wykonane, aby zadanie spełniało swój cel?

## 2. Co jest dodatkiem, który mogę odłożyć?

## 3. Po czym poznam, że dziś kończę?

### Przykład fikcyjny

Wiadomość zawiera potrzebne informacje; nie wymaga kolejnej zmiany stylu.

### Do omówienia

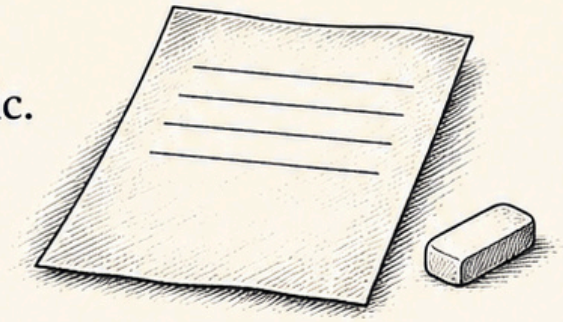
Czy warunek zakończenia jest jasny i zgodny z rzeczywistymi wymaganiami?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

Niesprawiedliwość

# Prośba o wyjaśnienie lub zmianę

Przygotuj rzeczową wiadomość dotyczącą jednej decyzji. Możesz zachować ją jako szkic. Przy ryzyku odwetu najpierw omów bezpieczny sposób działania.



## 1. Jaki fakt chcę wskazać bez przypisywania intencji?

## 2. O jakie wyjaśnienie lub konkretną zmianę proszę?

## 3. Jakie wsparcie lub dalszy krok rozważę, jeśli sprawa pozostanie nierozwiązana?

**Przykład fikcyjny**

„Proszę o wyjaśnienie zasad podziału dyżurów”.

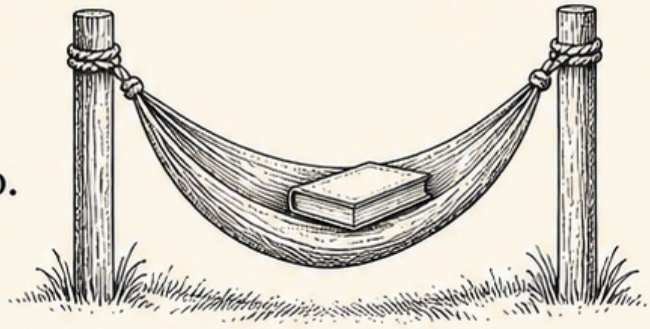
**Do omówienia**

Czy odbiorca może rozpoznać fakt i jasno sformułowaną prośbę?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Odpoczynek bez zasługiwania

Wybierz zwykłą przerwę odpowiadającą Twoim potrzebom. Odpoczynek nie jest nagrodą za idealne wykonanie wszystkiego. Dostosuj plan do swojej sytuacji.



## 1. Jaki sygnał mówi mi, że potrzebuję przerwy?

## 2. Jaka forma odpoczynku jest teraz dostępna?

## 3. Co pomoże mi zrobić miejsce na tę przerwę?

**Przykład fikcyjny**

Odłożyć jedno niepilne zadanie i spokojnie zjeść posiłek.

**Do omówienia**

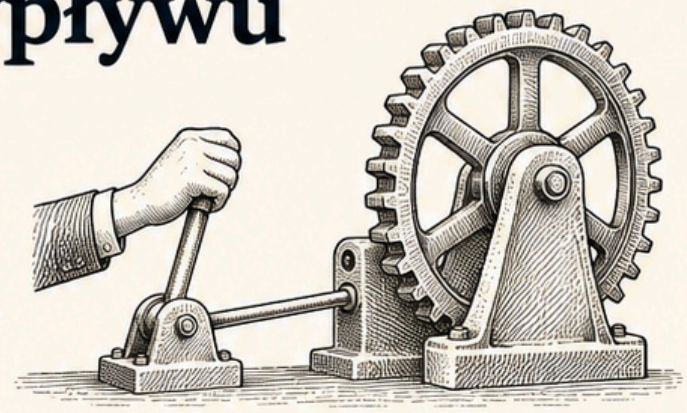
Czy plan uwzględnia moje potrzeby bez wymagania, żebym je najpierw uzasadnił lub uzasadniła?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

Niesprawiedliwość

# Wpływ i granice wpływu

Wybierz jedną trudną sprawę. Uznanie ograniczeń nie oznacza zgody na krzywdę. Sprawdź, gdzie potrzebujesz wsparcia zamiast kolejnego samodzielnego wysiłku.



## 1. Jaki mały fragment sprawy pozostaje w moim zasięgu?

## 2. Czego nie mogę zmienić samodzielnie?

## 3. Kto lub jaka instytucja może pomóc w pozostałej części?

**Przykład fikcyjny**

Mogę zebrać własne notatki; zmianę zasad trzeba omówić z zespołem.

**Do omówienia**

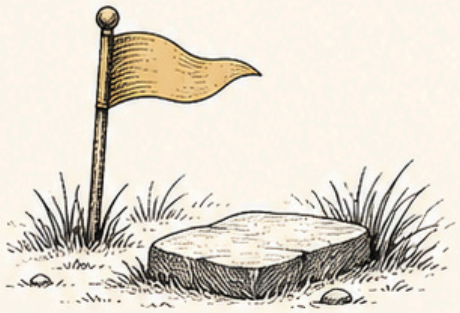
Czy następny krok jest proporcjonalny do mojego wpływu i bezpieczeństwa?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

Niesprawiedliwość

# Działanie zgodne z tym, co ważne

Nazwij wartość, którą chcesz uwzględnić w odpowiedzi na niesprawiedliwość. Wybierz krok bezpieczny i możliwy. Nie ma obowiązku konfrontacji.



**1. Co chcę chronić: godność, rzetelność, równe zasady czy coś innego?**

**2. Jaki mały krok wyraża tę wartość?**

**3. Jakie granice i wsparcie uwzględnię przy jego wyborze?**

**Przykład fikcyjny**

Poprosić o jasne kryteria zamiast oceniać cudzy charakter.

**Do omówienia**

Czy wybrany krok służy mojej wartości bez narażania mnie ponad moje możliwości?

*Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.*

KARTA 50 / 50

Niesprawiedliwość

# Sprawdzam plan bez wymogu doskonałości



Wróć do jednego działania z tego działu. Nie mierz postępu brakiem złości ani pełnym rozwiązaniem sporu. Zauważ wpływ planu na codzienne funkcjonowanie.

## 1. Co pomogło, a co zwiększało obciążenie?

## 2. Co w planie wymaga uproszczenia lub dodatkowego wsparcia?

## 3. Jaką jedną zmianę chcę omówić z prowadzącym?

**Przykład fikcyjny**

Krótszy zakres zadania był pomocny; termin nadal wymaga rozmowy.

**Do omówienia**

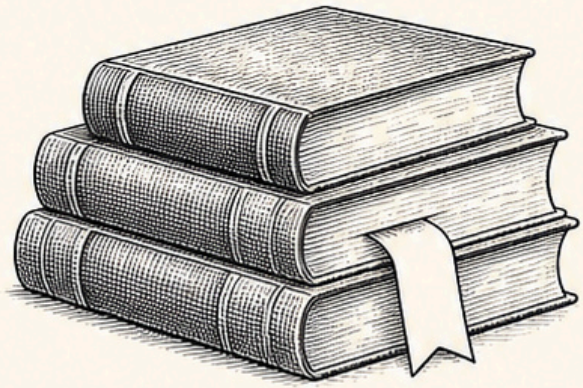
Czy plan pozostawia miejsce na odpoczynek, emocje i zmianę decyzji?

**Możesz pominąć pytanie, przerwać lub wrócić do karty z prowadzącym.**

# Źródła i zakres materiału

50 kart oraz arkusz pierwszej rozmowy są autorskimi pomocami edukacyjnymi. Nie były walidowane jako narzędzie diagnostyczne ani jako protokół leczenia.

Źródła wspierają ogólne zasady współpracy, granice materiału i informacje o szukaniu pomocy. Nie potwierdzają modelu pięciu ran, skuteczności tych kart ani gwarantowanego efektu.



## [1] NICE

Shared decision making
Wytyczna NG197
www.nice.org.uk/guidance/ng197
Wspólne ustalanie potrzeb i preferencji.

## [2] National Institute of Mental Health

Post-Traumatic Stress Disorder
www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd
Znaczenie odpowiedniej oceny i leczenia przy objawach po doświadczeniach traumatycznych.

## [3] Serwis Rzeczypospolitej Polskiej

Numer alarmowy 112
www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112
Pilna pomoc przy zagrożeniu życia lub bezpieczeństwa.

Źródła sprawdzono 8 listopada 2026 r.

---

Materiały dla dorosłych. Dobór kart do konkretnej osoby i sytuacji wymaga indywidualnego namysłu. Zestaw nie zastępuje diagnozy, psychoterapii ani planu postępowania kryzysowego.