75 pytań do dobrowolnej rozmowy

Pięć tematów • Po 15 pytań

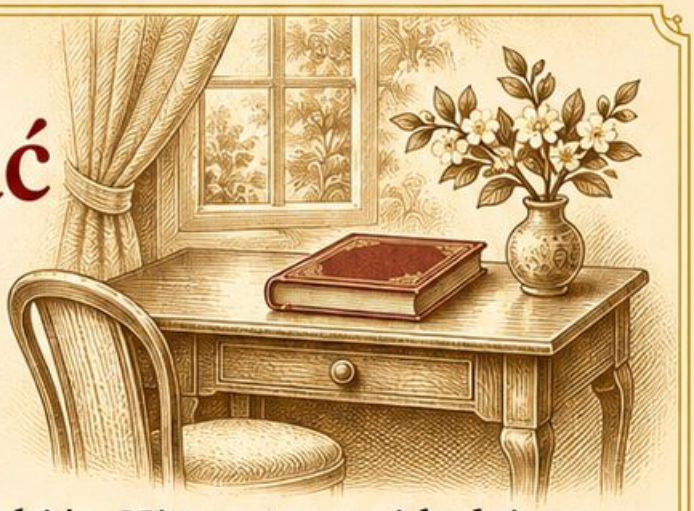
Odrzucenie • Porzucenie • Upokorzenie • Zdrada • Niesprawiedliwość



Dla dorosłych odbiorców zawodowych

Pytania otwarte, nie test ani diagnoza

Jak korzystać z pytań



Nazwy pięciu tematów porządkują zbiór. Nie są typami ludzi, rozpoznaniami ani dowodem istnienia pięciu ukrytych przyczyn trudności. Osoba może używać innych słów niż te z nagłówków.

Wybierz temat wspólnie, jeśli osoba chce go omówić. Zadaj jedno pytanie, pozostaw czas i słuchaj odpowiedzi. Nie trzeba przechodzić przez całą stronę, zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Kolejne pytanie nie powinno zastępować sprawdzenia rozumienia.

Można odmówić odpowiedzi, skorygować pytanie, wybrać inny przykład lub zakończyć rozmowę. Nie interpretuj milczenia jako dowodu traumy, „oporu” lub ukrytej prawdy. Nie wymagaj odtwarzania wspomnień ani ujawniania szczegółów.

Pytania nie mają punktacji, klucza odpowiedzi ani progów. Nie służą ustalaniu winy, wykrywaniu kłamstwa czy identyfikowaniu przyczyny objawów. Nie używaj ich jako obowiązkowego wywiadu ani warunku otrzymania pomocy.

Pracuj w granicach kompetencji i rzeczywistych obowiązków. Nie wpisuj danych pozwalających rozpoznać pacjenta. Pilne zagrożenie wymaga odpowiedniego działania, nie ukończenia zestawu. Materiał nie zastępuje oceny klinicznej, superwizji ani specjalistycznej pomocy.



Odrzucenie

15 PYTAŃ DO DOBROWOLNEJ ROZMOWY

To temat rozmowy, nie rozpoznanie „rany” ani opis osobowości. Korzystaj z pytań tylko wtedy, gdy osoba chce poruszyć ten temat. Może wybrać inne słowo, pominąć pytanie lub zakończyć rozmowę. Brak odpowiedzi nie dowodzi ukrytej przyczyny.

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie. Pytania o konkretną sytuację dotyczą wyłącznie przykładu, który osoba sama chce omówić. Jeśli takiego przykładu nie wybiera, pomiń je.

Nie szukaj obowiązkowo wspomnień z dzieciństwa, traumy lub winnej osoby. Nie przypisuj punktów ani kategorii na podstawie odpowiedzi. Materiał nie zastępuje oceny specjalistycznej ani odpowiedniego działania w sytuacji zagrożenia. Nie zapisuj danych pozwalających rozpoznać pacjenta.

Odrzucenie



Pytania do dobrowolnej rozmowy

01. Jakie znaczenie ma dla ciebie słowo „odrzucenie”, jeśli chcesz go używać w tej rozmowie?

02. Jaką sytuację, jeśli jakąkolwiek, chcesz omówić w związku z tym tematem?

03. Co w wybranej sytuacji można było bezpośrednio zauważyć lub usłyszeć?

04. Jak rozumiesz to, co się wydarzyło, i co pozostaje dla ciebie niepewne?

05. Jakimi słowami chcesz opisać swoje odczucia związane z tą sytuacją?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Odrzucenie



Pytania do dobrowolnej rozmowy

06. Co było wtedy dla ciebie ważne?

07. Co zrobiłaś lub zrobiłeś w odpowiedzi na tę sytuację?

08. Jak oceniasz wpływ tej odpowiedzi na to, co było dla ciebie ważne?

09. Co chciałabyś lub chciałbyś wyjaśnić drugiej osobie, jeśli w ogóle chcesz podejmować taki kontakt?

10. Po czym rozpoznajesz, że w danej relacji jest miejsce na twoje zdanie?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności.
Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Odrzucenie



Pytania do dobrowolnej rozmowy

11. Jakie granice chcesz uwzględnić, jeśli szukasz akceptacji lub przynależności?

12. Jakie inne sytuacje, jeśli jakieś przychodzą ci na myśl, pokazują odmienny sposób bycia z ludźmi?

13. Jakiego wsparcia, jeśli w ogóle, potrzebujesz teraz w związku z tym tematem?

14. Co chciałabyś lub chciałbyś pozostawić bez rozstrzygnięcia na ten moment?

15. Co z tej rozmowy chcesz zabrać ze sobą, jeśli cokolwiek okazało się przydatne?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Porzucenie

15 pytań do dobrowolnej rozmowy

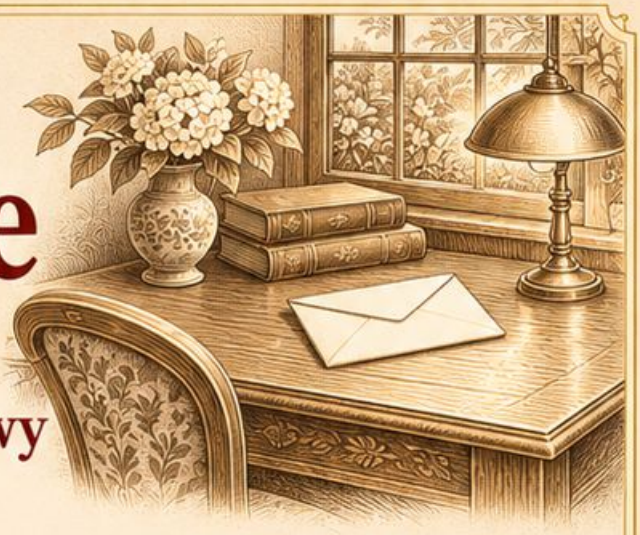


Słowo „porzucenie” jest tutaj nazwą tematu, nie rozpoznaniem ani wyjaśnieniem czyjegoś zachowania. Osoba może wybrać inne określenie lub nie podejmować tego tematu. Sama nieobecność, zmiana kontaktu lub potrzeba przestrzeni nie dowodzą porzucenia.

Pytania dotyczą wyłącznie sytuacji, którą osoba sama chce omówić. Nie trzeba odpowiadać na wszystkie ani zachowywać kolejności. Nie zakładaj, że doszło do krzywdy lub że kontakt należy przywrócić. Oddzielaj to, co wiadomo, od przypuszczeń o intencjach innych osób.

Można pominąć pytanie, zrobić przerwę lub zakończyć rozmowę. Nie szukaj ukrytych wspomnień ani obowiązkowego związku z dzieciństwem. Nie oceniaj odpowiedzi punktami. Materiał nie zastępuje oceny specjalistycznej ani odpowiedniego działania w sytuacji zagrożenia. Nie zapisuj danych pozwalających rozpoznać pacjenta.

Porzucenie



Pytania do dobrowolnej rozmowy

16. Jak chcesz nazywać temat obecności lub nieobecności innych osób, jeśli chcesz go dziś poruszyć?

17. Jakie zmiany w kontakcie, jeśli jakiekolwiek, są dla ciebie obecnie istotne?

18. Co wiesz o ustaleniach dotyczących tego kontaktu, a czego jeszcze nie ustalono?

19. Jak odróżniasz w tej sytuacji informację, którą masz, od przypuszczenia?

20. Co oznacza dla ciebie dostępność drugiej osoby w tej konkretnej relacji?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Porzucenie



Pytania do dobrowolnej rozmowy

21. Jakiego rodzaju kontaktu chcesz, jeśli w ogóle go teraz potrzebujesz?

22. Jakie potrzeby związane z własną przestrzenią chcesz uwzględnić?

23. Jak chcesz rozmawiać o czasie dla siebie, jeśli taki temat pojawia się w tej relacji?

24. Jakie oczekiwania dotyczące kontaktu chciałabyś lub chciałbyś doprecyzować, jeśli zdecydujesz się na rozmowę?

25. Co pomaga ci zdecydować, kiedy czekać na odpowiedź, a kiedy zająć się innymi sprawami?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Porzucenie



Pytania do dobrowolnej rozmowy

26. Jak chcesz zadbać o swoje codzienne potrzeby w czasie, gdy kontakt jest ograniczony, jeśli dotyczy to twojej sytuacji?

27. Z jakich innych źródeł wsparcia chcesz korzystać, jeśli ich potrzebujesz?

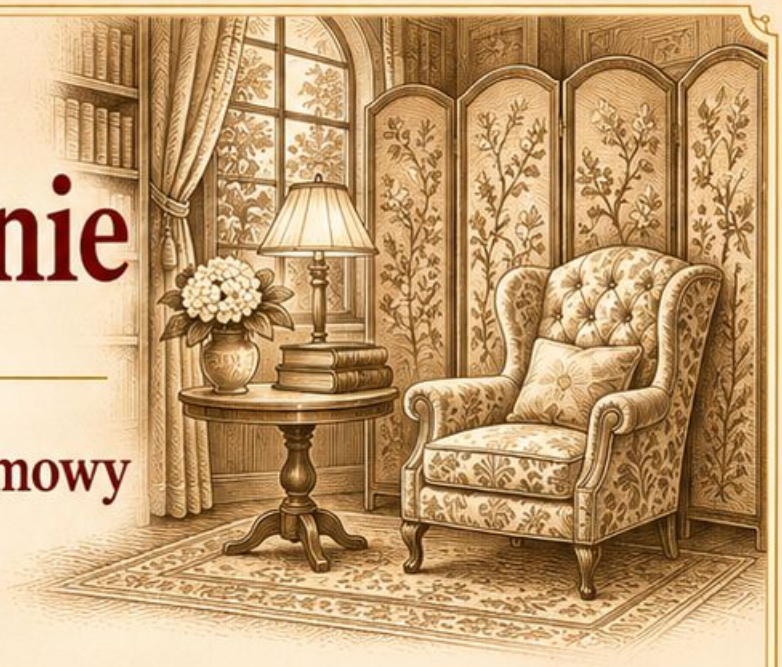
28. Jakie granice chcesz zachować przy podejmowaniu decyzji o ponownym kontakcie?

29. Co byłoby dla ciebie ważne, gdyby druga osoba miała inne oczekiwania dotyczące częstotliwości kontaktu?

30. Jak rozpoznasz, że na dziś wystarczy rozmowy o tym temacie?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Upokorzenie



15 pytań do dobrowolnej rozmowy

Ta nazwa wskazuje temat rozmowy, nie diagnozę ani cechę osoby. Nie zakłada, że każda krytyka lub niezręczna sytuacja jest upokorzeniem. Osoba sama wybiera słowa, zakres i przykład, o którym chce rozmawiać.

Nie trzeba opisywać zdarzenia publicznie ani podawać szczegółów, których osoba nie chce ujawniać. Nie wymagaj odtwarzania wypowiedzi, odgrywania sceny, przebaczenia lub konfrontacji. Można pozostać przy obecnych potrzebach i granicach.

Wybierz jedno pytanie, słuchaj i sprawdzaj rozumienie. Można odmówić odpowiedzi, zrobić przerwę lub zakończyć rozmowę. Nie wyciągaj wniosków o dzieciństwie, traumie ani winie na podstawie samych odpowiedzi. Materiał nie zastępuje oceny specjalistycznej ani odpowiedniego działania w sytuacji zagrożenia. Nie zapisuj danych pozwalających rozpoznać pacjenta.

Upokorzenie



Pytania do dobrowolnej rozmowy

31. Jak chcesz opisać temat godności lub sposobu traktowania, jeśli chcesz go dziś poruszyć?

32. Jaki zakres tej sprawy chcesz omówić, a co wolisz zachować dla siebie?

33. Co w sposobie przekazania słów było dla ciebie istotne, jeśli wybierasz konkretną rozmowę?

34. Jakie znaczenie miało dla ciebie miejsce lub obecność innych osób, jeśli miały znaczenie?

35. Jak rozumiesz różnicę między uwagą o zachowaniu a oceną całej osoby?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Upokorzenie



Pytania do dobrowolnej rozmowy

36. Jakimi słowami chcesz opisać swoją reakcję, bez nadawania jej oceny?

37. Co chciałabyś lub chciałbyś, żeby rozmówca zrozumiał o wpływie swoich słów, jeśli chcesz to przekazać?

38. Jak wygląda dla ciebie przekazywanie trudnej informacji z poszanowaniem godności?

39. Jaką granicę dotyczącą żartów lub komentarzy chcesz określić, jeśli jest to dla ciebie ważne?

40. Jakie warunki rozmowy pozwalają ci zachować prywatność w tej sprawie?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Upokorzenie



Pytania do dobrowolnej rozmowy

41. Jak chcesz odnosić się do siebie, kiedy przypominasz sobie tę sytuację, jeśli decydujesz się do niej wracać?

42. Co pomaga ci oddzielić cudzą opinię od własnej oceny siebie, jeśli te perspektywy się różnią?

43. Jakiego rodzaju reakcji innych osób potrzebujesz, jeśli postanowisz opowiedzieć im o tej sprawie?

44. Jakie możliwości odpowiedzi chcesz rozważyć bez obowiązku podejmowania teraz działania?

45. Co pomoże ci zdecydować, czy kontynuować ten temat, czy przejść do czegoś innego?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Zdrada



15 pytań do dobrowolnej rozmowy

Nazwa tego tematu nie rozstrzyga, czy ktoś dopuścił się zdrady. Rozmowa może dotyczyć zaufania, uzgodnień lub niepewności, o ile osoba chce je omawiać. Nie przypisuj intencji nieobecnej osobie na podstawie przypuszczeń.

Nie trzeba szukać dowodów w prywatnych wiadomościach, urządzeniach lub kontach innych osób. Nie nakłaniaj do nadzoru, konfrontacji ani udostępniania cudzych danych. Można rozważać własne potrzeby i granice bez rozstrzygania wszystkich niewiadomych.

Nie wymagaj przebaczenia, pojednania ani zakończenia relacji. Wybierz jedno pytanie i pozostaw możliwość odmowy, przerwy lub zmiany tematu. Odpowiedzi nie służą diagnozie, wykrywaniu kłamstwa ani ustalaniu winy. Materiał nie zastępuje odpowiedniej pomocy w sytuacji zagrożenia. Nie zapisuj danych pozwalających rozpoznać pacjenta.

Zdrada



Pytania do dobrowolnej rozmowy

46. Co oznacza dla ciebie zaufanie w relacji, którą chcesz omówić?

47. Jakie uzgodnienia były w tej sytuacji wyrażone wprost, a jakie pozostały oczekiwaniem?

48. Jak rozumiesz zakres zobowiązania, o którym rozmawiamy?

49. Które informacje uważasz za potwierdzone, a przy których pozostaje niepewność?

50. Co zmieniło się w twoim rozumieniu tej relacji, jeśli dostrzegasz zmianę?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Zdrada



Pytania do dobrowolnej rozmowy

51. Jakie znaczenie ma dla ciebie zgodność między słowami a działaniem w tej sprawie?

52. Co chciałabyś lub chciałbyś wyjaśnić w bezpośredniej rozmowie, jeśli zdecydujesz się ją podjąć?

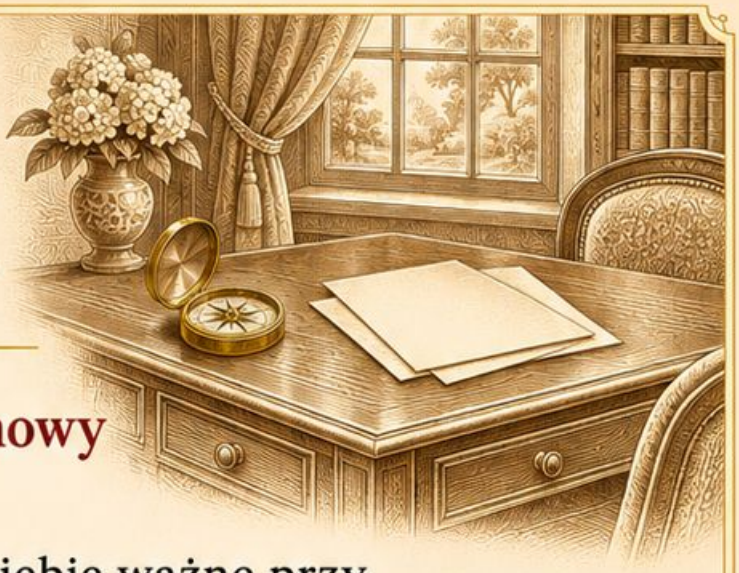
53. Jakie granice prywatności chcesz zachować przy poszukiwaniu wyjaśnienia?

54. Jak odróżniasz własną granicę od próby kierowania decyzjami drugiej osoby?

55. Co pozostaje w zakresie twoich decyzji, nawet jeśli nie znasz wszystkich odpowiedzi?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Zdrada



Pytania do dobrowolnej rozmowy

56. Jakie warunki byłyby dla ciebie ważne przy rozważaniu dalszych ustaleń w tej relacji?

57. Jakie tempo podejmowania decyzji odpowiada twojej obecnej sytuacji?

58. Co chcesz uwzględnić, jeśli słyszysz od innych sprzeczne rady dotyczące tej sprawy?

59. Jakiego wsparcia potrzebujesz, żeby móc podjąć własną decyzję, jeśli takiego wsparcia szukasz?

60. Z jaką nierozstrzygniętą kwestią chcesz dziś pozostać, jeśli nie ma jeszcze odpowiedzi?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Niesprawiedliwość



15 pytań do dobrowolnej rozmowy

Temat sprawiedliwości może dotyczyć zasad, podziału obowiązków, dostępu do możliwości lub oczekiwań wobec siebie. Nie zakładaj, że poczucie niesprawiedliwości jest błędem myślenia. Nie rozstrzygaj też winy ani naruszenia prawa na podstawie odpowiedzi na te pytania.

Osoba wybiera sytuację i własne kryteria opisu. Nie trzeba przekonywać jej do zaakceptowania nierównego traktowania, obniżenia ważnych standardów ani do podjęcia sporu. Można rozważać różne perspektywy bez pomijania rzeczywistych ograniczeń, zależności i różnic w dostępie do zasobów.

Wybierz jedno pytanie i pozostaw czas na odpowiedź. Można odmówić, zmienić temat lub przerwać. Pytania nie służą diagnozowaniu „rany”, ocenianiu charakteru ani ustalaniu ukrytej przyczyny. Nie zastępują odpowiedniej pomocy w sytuacji zagrożenia ani porady specjalisty w sprawach prawnych.
Nie zapisuj danych pozwalających rozpoznać pacjenta.

Niesprawiedliwość



Pytania do dobrowolnej rozmowy

61. Co oznacza dla ciebie sprawiedliwość w sytuacji, którą chcesz omówić?

62. Jakie zasady lub kryteria uważasz za istotne przy ocenie tej sytuacji?

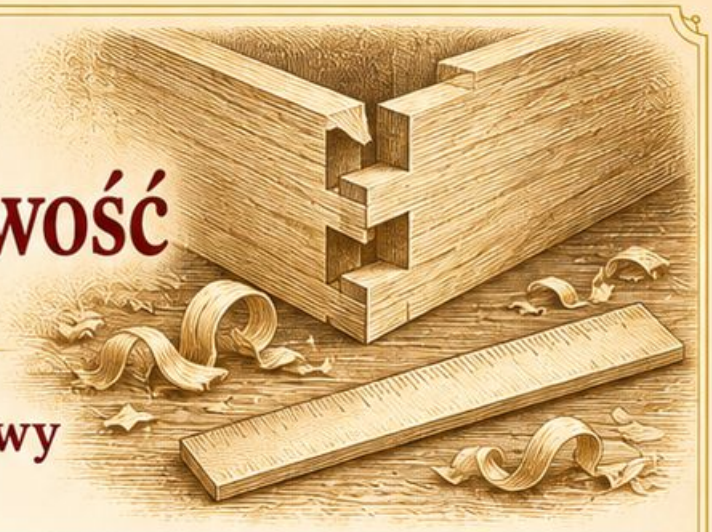
63. Jak rozumiesz różnicę między równym traktowaniem a uwzględnianiem odmiennych potrzeb w tej sprawie?

64. Jakie okoliczności warto uwzględnić przy porównywaniu udziału lub możliwości poszczególnych osób?

65. Które reguły były znane wcześniej, a które wymagają wyjaśnienia?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Niesprawiedliwość



Pytania do dobrowolnej rozmowy

66. Jak chcesz opisać podział odpowiedzialności w tej sytuacji, bez przypisywania sobie zadań wszystkich osób?

67. Jakie oczekiwania stawiasz sobie w tej sprawie i na czym je opierasz?

68. Jak rozpoznajesz, że przyjęty standard odpowiada celowi, który jest dla ciebie ważny?

69. Co bierzesz pod uwagę, kiedy decydujesz, czy pozostawić standard bez zmian, czy go zrewidować?

70. Jak odróżniasz możliwość poprawy konkretnego działania od oceny własnej wartości?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Niesprawiedliwość



Pytania do dobrowolnej rozmowy

71. Jaką rolę ma dla ciebie wysiłek, a jaką wynik przy ocenie tego, co się wydarzyło?

72. Jak chcesz uwzględnić ograniczenia, na które nie masz wpływu, przy ocenie własnego udziału?

73. Co warto doprecyzować, zanim zdecydujesz, jak odnieść się do zasady, z którą się nie zgadzasz?

74. Jakie koszty i możliwości chcesz rozważyć, jeśli myślisz o zakwestionowaniu sposobu traktowania?

75. Po czym poznasz, że na dziś omówiony zakres jest wystarczający, nawet jeśli sama sprawa pozostaje otwarta?

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań ani zachowywać kolejności. Wybierz jedno, słuchaj odpowiedzi i sprawdzaj rozumienie.

Źródło i zakres inspiracji



75 autorskich pytań

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2019). *Enhancing Motivation for Change in Substance Use Disorder Treatment*. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 35. Rozdział 3: Motivational Interviewing as a Counseling Style.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK571068/

Rozdział omawia dialog motywujący, przede wszystkim w leczeniu problemów związanych z używaniem substancji. Opisuje pytania otwarte, uważne słuchanie i sprawdzanie własnego rozumienia. Ten kontekst komunikacyjny jest inspiracją dla sposobu prowadzenia rozmowy, nie potwierdzeniem skuteczności tego zbioru.

Wszystkie 75 pytań, układ pięciu tematów i ilustracje są opracowaniem autorskim. Nie stanowią tłumaczenia podręcznika, gotowego protokołu dialogu motywującego ani narzędzia zwalidowanego przez SAMHSA. Źródło nie potwierdza teorii „pięciu ran", diagnozy na podstawie odpowiedzi ani uniwersalnych przyczyn trudności.

Pytania o sprawiedliwość, zaufanie, granice i sposób traktowania nie zastępują ustalenia faktów ani porady prawnej. Nie wymagają zgody na cudzą interpretację, pojednania lub podjęcia określonego działania.

Dostęp do źródła: 7 listopada 2026 r.