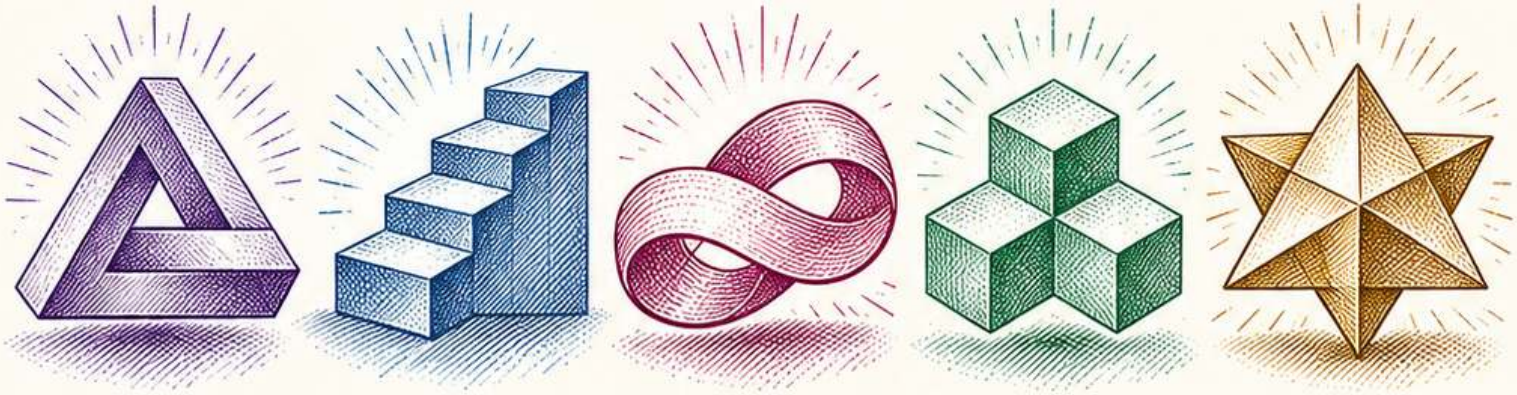
Kliniczny przewodnik po 5 ranach emocjonalnych

Edukacyjne porządkowanie doświadczeń i rozmowy



Odrzucenie • Porzucenie • Upokorzenie • Zdrada • Niesprawiedliwość

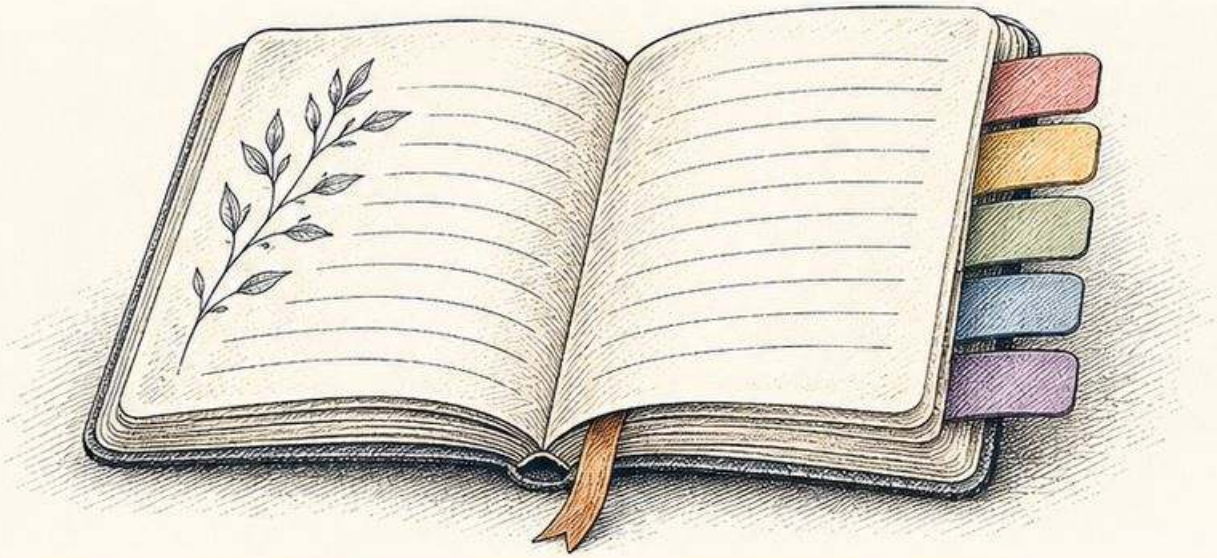
Dla dorosłych odbiorców zawodowych

Pięć tematów, nie pięć diagnoz

Przykłady fikcyjne • Mapy opisu • Granice interpretacji

Materiał nie ustala przyczyny trudności ani nie zastępuje oceny klinicznej

Jak korzystać z tego materiału



Ten przewodnik służy porządkowaniu obserwacji i przygotowaniu do rozmowy o trudnych doświadczeniach. Pięć tematów: odrzucenie, porzucenie, upokorzenie, zdrada i niesprawiedliwość, stanowi układ treści, a nie klasyfikację ludzi.

Nie przypisuj osobie jednej „rany" na podstawie pojedynczej odpowiedzi. Nie traktuj przykładu jako dowodu, że znasz przyczynę jej trudności. W tym materiale nie ma testu diagnostycznego ani skali do ustalania rozpoznania.

Korzystaj z pytań wybiórczo. Zostaw miejsce na odpowiedź „nie wiem", inną interpretację i decyzję o pominięciu tematu. Celem nie jest dopasowanie człowieka do schematu, lecz lepsze zrozumienie jego własnego opisu sytuacji.

Zanim zaczniesz: co osoba chciałaby dziś uporządkować? Jak rozpozna, że rozmowa była dla niej użyteczna?

Najpierw uzgodnij sposób pracy



Wyjaśnij, do czego ma służyć proponowana karta. Zapytaj, czy osoba chce z niej skorzystać i czy woli mówić, pisać czy pozostać przy krótkim omówieniu. Uzgodnij jeden temat zamiast wymagać ukończenia wszystkich pól.

Przykładowe zaproszenie:

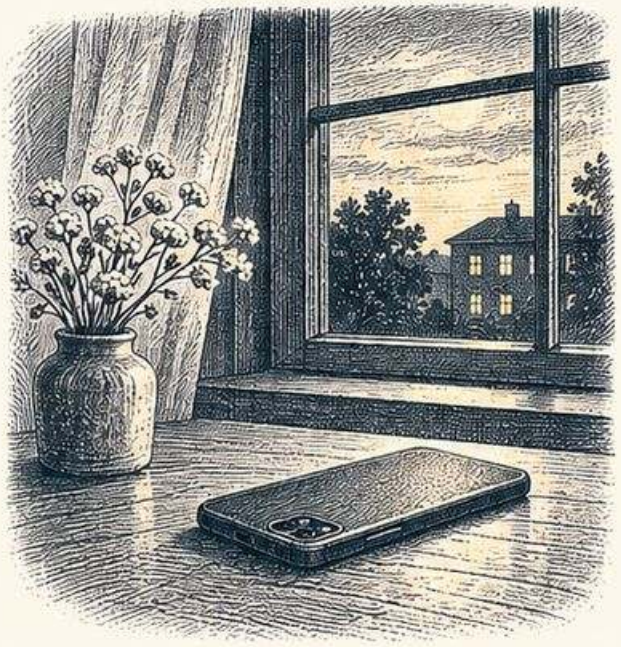
„Możemy przyjrzeć się jednej niedawnej sytuacji. Nie musimy wracać do szczegółów bolesnych wydarzeń. Która forma rozmowy byłaby teraz dla Ciebie odpowiednia?”

Na zakończenie sprawdź, czy ustalenia są zrozumiałe i akceptowane. Uzgodnij, kiedy do nich wrócicie. Osoba może zmienić zdanie; zapisany plan nie jest zobowiązaniem do kontynuowania ćwiczenia mimo dyskomfortu.

Dla prowadzącego: odmowa odpowiedzi nie jest sama w sobie objawem ani dowodem „oporu”. Najpierw zapytaj, czego osoba potrzebuje w tej rozmowie.

Podstawa ogólna: [1]. Przykładowa wypowiedź i karta są autorskie.

Oddziel zdarzenie od wyjaśnienia



Przykład fikcyjny: Marta wysłała znajomej wiadomość. Do wieczora nie otrzymała odpowiedzi. Pomyślała: „Nie chce mieć ze mną kontaktu" i poczuła smutek.

Zdarzenie:	odpowiedź jeszcze nie przyszła.
Interpretacja:	znajoma nie chce kontaktu.
Emocja:	smutek opisany przez Martę.
Niewiadoma:	powód braku odpowiedzi.

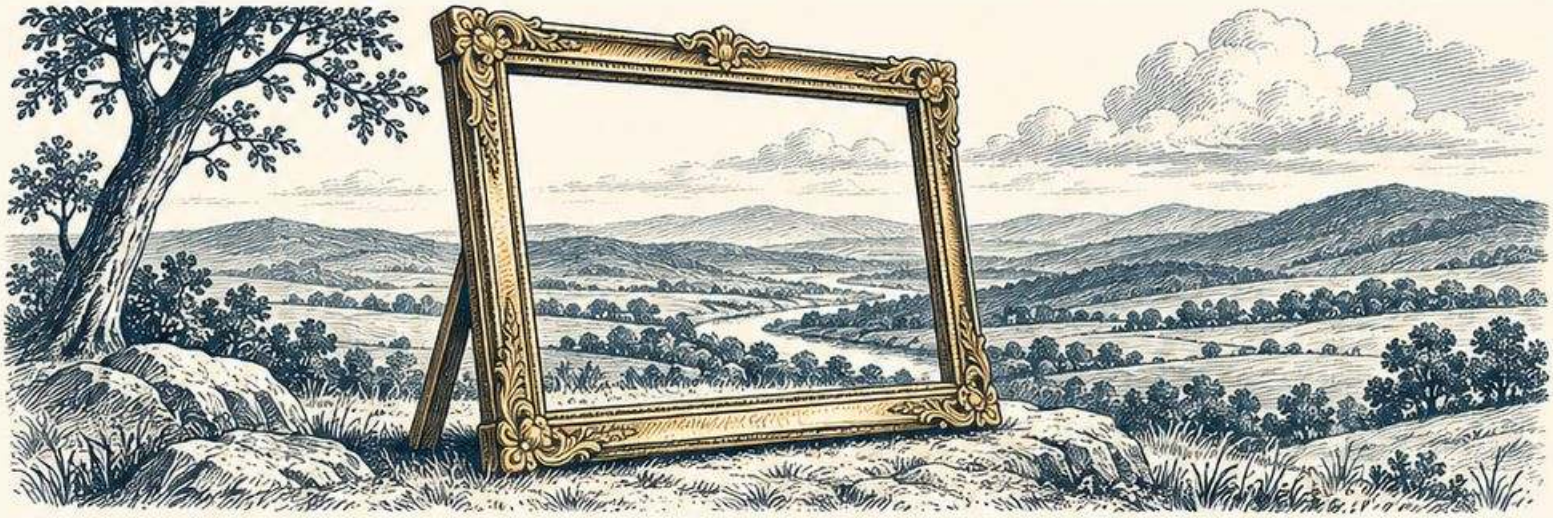
Brak odpowiedzi nie pozwala samodzielnie rozstrzygnąć, co myśli druga osoba. Jednocześnie smutek Marty jest doświadczeniem, które można potraktować poważnie bez potwierdzania jej przypuszczenia.

Pytania do wspólnego namysłu:

- Co dokładnie się wydarzyło?
- Co dopowiadam, a czego jeszcze nie wiem?
- Czy istnieje inne możliwe wyjaśnienie?
- Jakiego wsparcia potrzebuję teraz, niezależnie od wyjaśnienia?

Nie chodzi o narzucenie „pozytywnej myśli". Chodzi o zachowanie różnicy między obserwacją a wnioskiem. Ten przykład nie wskazuje konkretnej rany, zaburzenia ani wydarzenia z przeszłości.

Zostaw miejsce na kontekst



Jedno zachowanie nie opowiada całej historii. Zanim nazwiesz wzorzec, zapytaj o okoliczności, znaczenie sytuacji dla osoby oraz to, co wydarzyło się później. Opis powinien pozostawać otwarty na poprawki.

Autorska karta rozmowy:

- **Sytuacja:** gdzie i kiedy to się wydarzyło?
- **Znaczenie:** jak osoba rozumie to doświadczenie?
- **Okoliczności:** co jeszcze działo się w tym czasie?
- **Wyjątki:** kiedy podobna sytuacja przebiega inaczej?
- **Niewiadome:** czego nadal nie wiemy?

Przykład fikcyjny: Adam odwołał spotkanie. Sam ten fakt nie mówi, czy chodziło o zmęczenie, zmianę planów, brak chęci czy trudność w relacji. Można zapytać: „Co sprawiło, że tym razem zrezygnowałeś?”. Nie trzeba podsuwać odpowiedzi.

Sprawdź na koniec: „Czy dobrze rozumiem Twój opis? Co należałoby zmienić?”. Karta pomaga zapisać rozmowę; nie ustala przyczyny ani rozpoznania.

Zapisuj słowa, nie etykiety



Notatka może pokazywać, co osoba powiedziała, co prowadzący zaobserwował i co pozostaje pytaniem. Warto oddzielić te części, zamiast łączyć je w jedno pewne wyjaśnienie.

Przykład fikcyjny:

💬	**Wypowiedź osoby:** „Trudno mi zabrać głos przy tej grupie”.
👁	**Obserwacja:** podczas omawiania tego spotkania osoba zrobiła dłuższą przerwę.
?	**Pytanie do sprawdzenia:** „Co działo się dla Ciebie w tej chwili?”.
⚠	**Nieuprawniony wniosek:** „To dowód rany odrzucenia”.

Własną interpretację zapisuj jako przypuszczenie, a nie jako słowa drugiej osoby. Pozwól jej powiedzieć, że opis nie pasuje. W materiałach ćwiczeniowych korzystaj z przykładów fikcyjnych; nie wpisuj danych umożliwiających rozpoznanie pacjenta.

Ta strona nie jest wzorem dokumentacji medycznej ani instrukcją jej przechowywania. W pracy zawodowej obowiązują właściwe zasady poufności i dokumentowania.

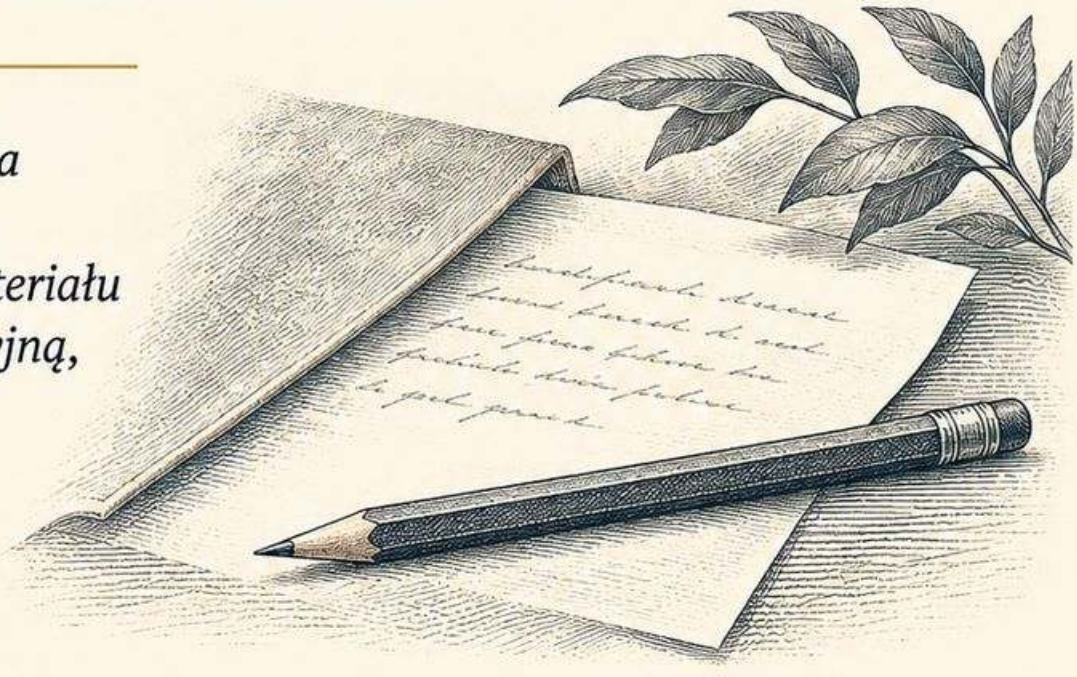
Kiedy przerwać ćwiczenie

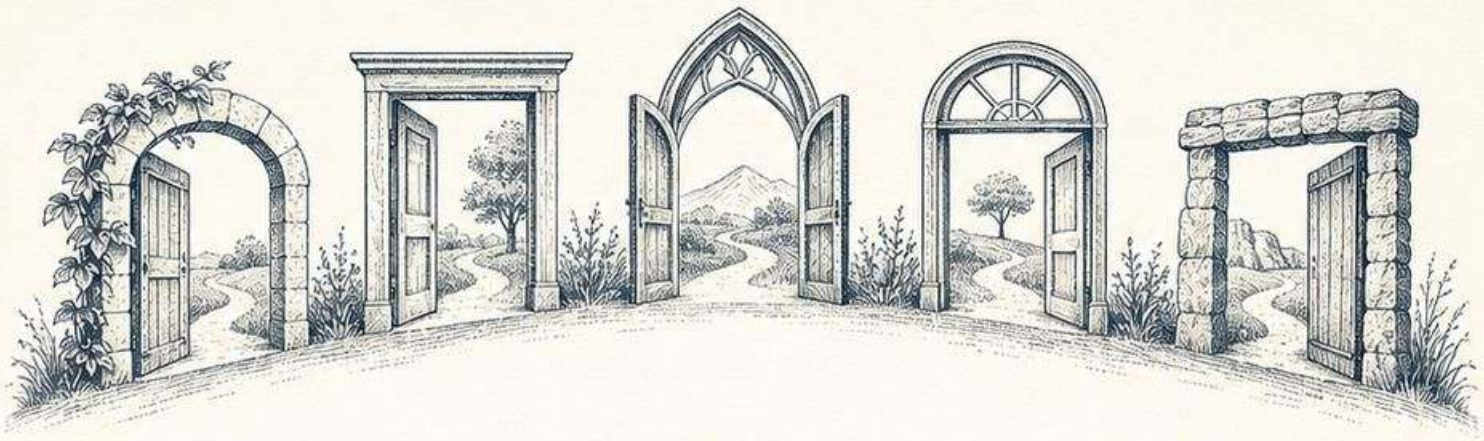
Nie trzeba kończyć karty za wszelką cenę. Jeżeli rozmowa staje się zbyt obciążająca, przerwij ją i uzgodnij, czego osoba potrzebuje w danej chwili. Nie naciskaj na odtwarzanie szczegółów ani szukanie wspomnienia, które miałoby wyjaśniać wszystko.

Prowadzący powinien działać w granicach swoich kompetencji. Przy nasilonych, utrzymujących się objawach lub trudnościach w codziennym funkcjonowaniu potrzebna może być odpowiednia ocena specjalistyczna. Ten przewodnik nie zastępuje diagnozy, psychoterapii ani planu postępowania kryzysowego.

Jeśli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub bezpieczeństwa, pierwszeństwo ma pilna pomoc, nie praca z materiałem.

Podstawa ograniczenia zakresu: [3]. Zasady korzystania z tego materiału są propozycją redakcyjną, nie zwalidowanym protokołem.





Pięć tematów, wiele możliwych historii

W kolejnych częściach pojawiają się nazwy doświadczeń, które mogą ułatwić rozmowę. Nie tworzą pięciu typów osobowości i nie określają, kim jest dana osoba.

Odrzucenie — rozmowa o poczuciu, że nie jest się przyjętym.

Porzucenie — rozmowa o rozstaniu, braku obecności lub obawie przed utratą relacji.

Upokorzenie — rozmowa o doświadczeniu poniżenia i o godności.

Zdrada — rozmowa o naruszonym zaufaniu.

Niesprawiedliwość — rozmowa o doświadczeniu nierównego lub krzywdzącego traktowania.

Są to tematy redakcyjne, nie definicje diagnostyczne. Jedna sytuacja może dotyczyć kilku tematów albo nie pasować do żadnego. Nie trzeba wybierać „rany dominującej". Można pozostać przy języku osoby i jej bieżącej potrzebie.

Pytanie otwierające: „Który temat, jeśli w ogóle któryś, jest dziś dla Ciebie ważny?". Odpowiedź wyznacza kierunek rozmowy, nie wynik testu.

Odrzucenie

Odmowa, niepewność i poczucie własnej wartości



Słowo „odrzucenie” może opisywać różne doświadczenia: konkretną odmowę, poczucie braku przyjęcia lub obawę przed takim wynikiem. Te znaczenia nie są zamienne. Zanim użyjesz tej nazwy, ustal, co oznacza dla osoby w wybranej sytuacji.

W tym module rozdzielamy zakres zdarzenia, znaczenie nadane przez osobę oraz wiedzę, której jeszcze brakuje. Nie szukamy „rany” ukrytej za zachowaniem. Celem jest dokładniejszy opis, który można zmienić, gdy pojawią się nowe informacje.

Trzy punkty orientacyjne:

- Odmowa konkretnej propozycji nie opisuje całej wartości osoby.
- Niepewność co do intencji nie jest potwierdzeniem złego zamiaru.
- Uznanie czyjegoś smutku nie wymaga uznania każdej interpretacji za fakt.

Nie nakłaniaj do kolejnych prób kontaktu tylko po to, by „przełamać wycofanie”. Odmowa drugiej osoby i własna decyzja o dystansie wymagają uwzględnienia. Moduł nie wyznacza diagnozy ani obowiązkowego kierunku działania.

Trzy znaczenia, trzy różne pytania o opis

Rozróżnienie edukacyjne, nie test





Konkretna odmowa

Ktoś odmawia określonej propozycji. Ważny jest zakres: czego dotyczyło „nie”? Odmowa jednego spotkania nie mówi sama w sobie, co druga osoba myśli o całej relacji.



Niejednoznaczny sygnał

Informacja nie pozwala rozstrzygnąć zamiaru. Brak jasności można zaznaczyć jako niewiadomą, zamiast wypełniać ją pewnym wyjaśnieniem. Nie trzeba narzucać wersji optymistycznej.



Globalna ocena siebie

Zdanie „Nie przyjęto mojej propozycji” opisuje wynik. Zdanie „Nie mam żadnej wartości” wykracza poza ten wynik. Rozdzielenie tych zdan nie oznacza umniejszania bólu ani dowodzenia, że problem istnieje tylko w myślach.

Te opisy mogą pojawić się razem, ale nie tworzą kolejnych stadiów ani trzech typów ludzi. Rzeczywiste wykluczenie lub krzywdzące traktowanie nie powinny być pomijane przez automatyczne szukanie „błędu myślenia”. Znaczenie sytuacji trzeba rozumieć w jej kontekście.

Mapa opisu, nie mapa przyczyny

Przykład fikcyjny



Zdarzenie

Organizator nie przyjął propozycji warsztatu, informując, że program jest już zamknięty.

Znaczenie opisane przez osobę

„Odebrałem to jako znak, że moje pomysły są niepotrzebne”.

Reakcja opisana przez osobę

Rozczarowanie; odłożenie przygotowanej prezentacji.

Dalszy skutek

Osoba nie wysłała później innej propozycji. Nie wiadomo jeszcze, czy chce do niej wrócić.

Kontekst i niewiadome

Nie znamy oceny jakości warsztatu, innych powodów decyzji ani obecnych potrzeb autora. Nie ustalamy ich na podstawie samej odmowy.

Jak czytać mapę

Pola porządkują części opowieści. Połączenia oznaczają tematy do wspólnego sprawdzenia, nie dowód mechanizmu przyczynowego. Osoba może poprawić każdy opis lub nie korzystać z mapy.

Nie wyprowadzaj z tej historii diagnozy, wydarzenia z dzieciństwa ani zalecenia, by ponownie wysłać propozycję. Najpierw pozostaw miejsce na to, co osoba chce teraz zrobić lub pozostawić bez działania.

Odrzucenie

Gdy doprecyzowanie zmienia opis

Przykład fikcyjny





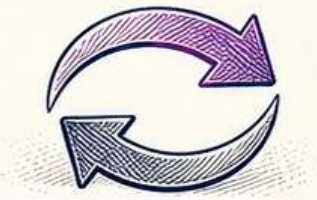
Początek opowieści

Osoba mówi: „Nie zaproszono mnie do projektu. Chyba nikomu nie zależy na moim udziale". Prowadzący nie zna zasad doboru zespołu ani stanowiska organizatora.



Miejsce na korektę

Prowadzący sprawdza rozumienie: „Brak zaproszenia ma dla ciebie znaczenie wykraczające poza ten projekt. Jak chcesz to opisać?". Osoba odpowiada: „Nie chodzi o wszystkich. Najbardziej zależało mi na współpracy z jedną osobą".



Co zmieniło się w opisie

Ogólne „nikomu" ustępuje wskazaniu konkretnej relacji i oczekiwania. To korekta znaczenia dokonana przez osobę, nie dowód, że pierwotny smutek był nieuzasadniony. Nadal nie wiadomo, dlaczego zaproszenia nie było.



Czego nie dopowiadamy

Nie wnioskujemy o niskiej samoocenie, dzieciństwie ani stałym wzorcu. Nie zakładamy też, że organizator miał dobre lub złe intencje. Rozmowa nie musi kończyć się prośbą o wyjaśnienia lub ponownym staraniem o udział.



Wskazówka do czytania

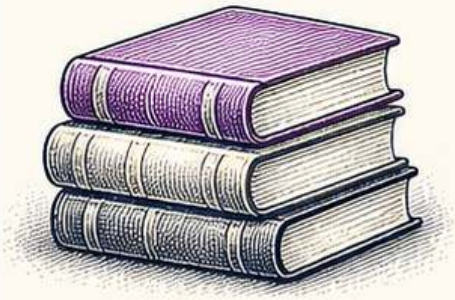
Ważnym momentem jest przyjęcie korekty bez obrony własnej interpretacji. Zmiana opisu nie jest wynikiem testu ani obowiązkowym rezultatem rozmowy.

Odrzucenie

Zasoby i wybór bez przymusu



Nie każda sytuacja odmowy wymaga kolejnego działania. Osoba może potrzebować informacji, czasu, wsparcia lub zachowania dystansu. Poniższe obszary pomagają uporządkować możliwości, nie tworzą drabiny postępu.



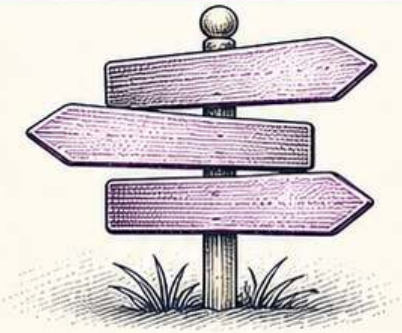
Informacja

Można rozważyć wyjaśnienie zakresu decyzji, jeśli jest dostępne i osoba chce o nie poprosić. Brak odpowiedzi nie uprawnia do uzyskiwania dostępu do cudzych wiadomości ani do wielokrotnego nacisku.



Oparcie

Wsparcie może polegać na wysłuchaniu bez oceniania lub wspólnym rozważeniu dostępnych opcji. Nie trzeba udowadniać własnej wartości osiągnięciem ani szukać potwierdzenia u osoby, która odmówiła kontaktu.



Własny zakres decyzji

Osoba może pozostawić sprawę bez działania, wrócić do niej później lub wybrać inną możliwość. Każda opcja zależy od kontekstu, dostępnych zasobów i bezpieczeństwa; żadna nie gwarantuje poprawy relacji.



Granice

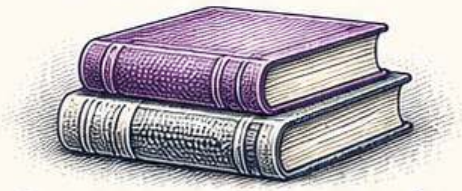
Uszanuj cudzą odmowę i własną decyzję o dystansie. Nie przedstawiaj kolejnej próby kontaktu jako warunku zdrowienia. Jeśli potrzebna jest pilna pomoc, nie uzależniaj jej od wykonania zadania z materiału.

Odrzucenie

Dokładniejszy opis, mniej dopowiedzeń



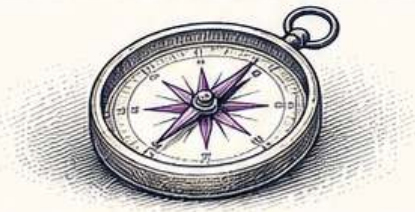
ZAKRES



Co rzeczywiście zostało przyjęte, odrzucone lub pozostaje niejasne?

Odmowa konkretnej propozycji nie opisuje automatycznie całej relacji.

ZNACZENIE



Jak osoba opisuje znaczenie tej sytuacji dla siebie?

Jej słowa można doprecyzować; nie zastępuj ich gotową etykietą.

NIEWIADOME



Czego jeszcze nie wiemy o kontekście, intencjach lub potrzebach?

Niepewność może pozostać zaznaczona, zamiast zostać wypełniona wyjaśnieniem.

WYBÓR



Co osoba chce teraz rozważyć lub pozostawić bez działania?

Nie narzucaj kontaktu, pojednania ani obowiązku zmiany zdania.

Cztery pola do orientacji, nie cztery etapy ani kryteria diagnozy. Można wracać do dowolnego pola, zmienić opis lub nie korzystać z tego układu.

Uznaj przeżycie bez automatycznego potwierdzania każdej interpretacji.
Nie pomijaj rzeczywistego wykluczenia ani krzywdzącego traktowania.
Ten modúł nie ustala przyczyny trudności i nie zastępuje oceny specjalistycznej.

Porzucenie



Nieobecność, dostępność i oczekiwania

Słowo „porzucenie” może wyrażać znaczenie nadane zmianie kontaktu lub obecności. Sam nagłówek nie rozstrzyga, co wydarzyło się w relacji. Zmiana planu, zakończenie kontaktu i czasowa niedostępność nie są tym samym.

W tym module oddzielamy znane ustalenia od oczekiwań oraz obecną dostępność od domysłów o trwałości relacji. Nie ustalamy stylu przywiązania, „rany” ani historii dzieciństwa na podstawie sposobu reagowania na nieobecność.

Trzy punkty orientacyjne:

- Brak dostępności w danym czasie nie mówi sam w sobie o całej relacji.
- Potrzeba kontaktu nie daje prawa do nieograniczonej dostępności drugiej osoby.
- Poszanowanie granic nie wymaga pomijania własnego smutku lub potrzeby wsparcia.

Nie obiecuj powrotu drugiej osoby ani stałej dostępności prowadzącego. Można rozmawiać o znaczeniu sytuacji, nawet gdy nie ma odpowiedzi na wszystkie pytania. Materiał nie rozstrzyga obowiązków opiekuńczych ani nie zastępuje pomocy w sytuacji zagrożenia.

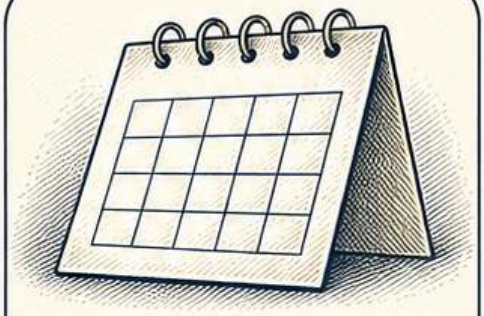
Trzy warstwy opisu kontaktu

Rozróżnienie edukacyjne, nie ocena relacji



Ustalenie

To, co zostało rzeczywiście uzgodnione: forma kontaktu, termin lub zakres pomocy. Sprawdź, czy obie strony rozumiały ustalenie tak samo. Nie traktuj własnego oczekiwania jako automatycznie wspólnego zobowiązania.



Dostępność

To, co jest możliwe obecnie. Może być ograniczona przez pracę, zdrowie, odległość lub decyzję o granicach. Są to możliwe okoliczności do sprawdzenia, nie wyjaśnienie przypisywane nieobecnej osobie.



Znaczenie

To, jak osoba przeżywa zmianę kontaktu. Można uznać tę perspektywę bez potwierdzania, że druga strona chciała ją skrzywdzić lub na pewno wróci. Znaczenie może ulec doprecyzowaniu.

Warstwy mogą się łączyć, ale żadna nie zastępuje pozostałych. Rzeczywiste naruszenie ustaleń lub zaniedbanie obowiązku wymaga uwzględnienia; nie sprowadzaj go do „nadmiernej potrzeby bliskości”. Nie oceniaj całej relacji na podstawie pojedynczej luki w kontakcie.

Mapa dostępności bez dopisywania intencji

Przykład fikcyjny



ZNANE USTALENIE

Dwie dorosłe osoby zwykle rozmawiały w niedzielę. Nie ustaliły, że kontakt ma odbywać się co tydzień bez wyjątku.

OBECNA ZMIANA

Jedna z nich poinformowała o dwutygodniowym wyjeździe i ograniczonym dostępie do telefonu.

ZNACZENIE OPISANE PRZEZ OSOBĘ

„Będzie mi brakować tych rozmów. Nie wiem, jak będzie po powrocie".

DOSTĘPNE MOŻLIWOŚCI

Osoba może rozważyć inne źródło towarzystwa lub pozostawić sprawę do późniejszej rozmowy. Nie ustalono jeszcze, czego chce.

NIEWIADOME

Nie znamy przyszłych planów drugiej osoby ani tego, jak obie strony rozumieją dalszy kontakt. Nie wypełniamy tej luki obietnicą powrotu do dawnego rytmu ani przewidywaniem zerwania relacji.

Jak czytać mapę

Pola porządkują opis i możliwe tematy rozmowy. Połączenia nie dowodzą przyczyny uczuć ani intencji. Nie tworzą instrukcji sprawdzania telefonu, naciskania na odpowiedź czy testowania lojalności.

Nie wyprowadzaj z tego przykładu diagnozy, oceny przywiązania ani wniosku o dzieciństwie. Dalszy wybór należy do osoby, z uwzględnieniem rzeczywistych granic i bezpieczeństwa.

Gdy oczekiwanie nie było wspólnym ustaleniem

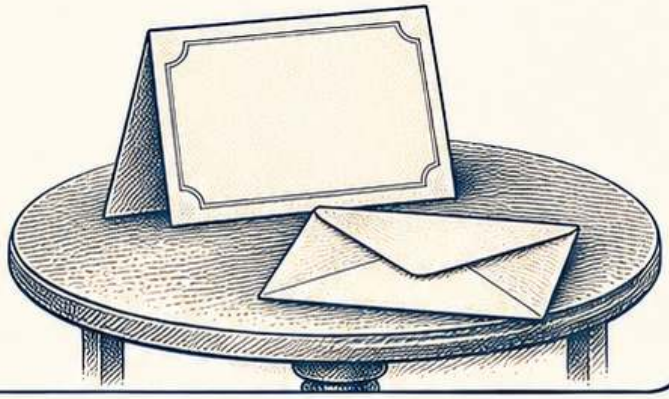
Przykład fikcyjny

Sytuacja

Dorosła osoba mówi: „Siostra miała przyjechać w sobotę, a teraz wybiera inne plany". W dalszej rozmowie wyjaśnia, że zaprosiła siostrę, która odpowiedziała: „Jeszcze nie wiem". Nie było potwierdzenia wizyty.

Dwa elementy opisu

Rozczarowanie jest opisanym doświadczeniem osoby. Potwierdzony termin nie jest znanym faktem w tym przykładzie. Rozróżnienie nie oznacza, że oczekiwanie było głupie albo że smutek jest nieuzasadniony.



Możliwe podsumowanie

„Liczyłaś na wspólny czas, choć odpowiedź nie potwierdzała przyjazdu. Czy to oddaje sytuację, czy coś pomijam?" To propozycja sprawdzenia rozumienia, nie gotowe wyjaśnienie relacji.

Miejsce na korektę

Osoba może uzupełnić opis o wcześniejsze ustalenia lub powiedzieć, że chodzi o coś innego. Jeśli pojawią się nowe informacje, zmień podsumowanie. Nie broń go tylko dlatego, że pasuje do tematu modułu.

Granica wniosku

Nie wiemy, dlaczego siostra wybrała inne plany ani jaki jest szerszy kontekst. Przykład nie rozstrzyga winy, obowiązku opieki lub przyszłości kontaktu. Nie używaj go do unieważniania rzeczywiście złamanej obietnicy.

Wsparcie nie musi pochodzić z jednego miejsca

Możliwości do rozważenia, nie lista obowiązków



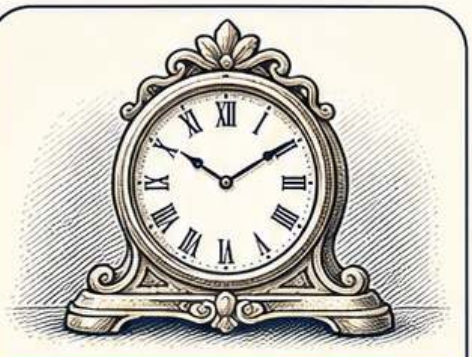
Rozmowa o konkretnym ustaleniu

Jeśli osoba chce i kontakt jest odpowiedni oraz bezpieczny, można rozważyć wyjaśnienie jednego niejasnego ustalenia. Prośba o doprecyzowanie nie zobowiązuje drugiej strony do spotkania ani natychmiastowej odpowiedzi.



Inne dostępne oparcie

Można sprawdzić, jakie osoby, miejsca lub formy pomocy są rzeczywiście dostępne i akceptowane. Nie zakładaj, że istnieje sieć wsparcia, że rodzina jest bezpieczna ani że każda propozycja jest osiągalna finansowo lub organizacyjnie.



Własne granice oczekiwania

Osoba może określić, na co chce przeznaczać swój czas, bez kontrolowania cudzej dostępności. Nie musi pozostawać w ciągłej gotowości ani podejmować decyzji o całej relacji podczas tej rozmowy.

Warunki mają znaczenie

Te możliwości mogą współistnieć albo nie pasować do sytuacji. Nie są zamiennikiem należnej opieki ani dowodem, że osoba powinna radzić sobie sama. Gdy występuje pilne zagrożenie lub niezaspokojona pilna potrzeba pomocy, właściwe działanie ma pierwszeństwo przed rozważaniem tych opcji.

Co wiadomo o kontakcie, a co pozostaje otwarte

Cztery obszary opisu, nie etapy zdrowienia



USTALENIE

Oddziel potwierdzone uzgodnienie od zwyczaju, nadziei lub niejasnej odpowiedzi. Nowa informacja może zmienić opis.

OBECNA DOSTĘPNOŚĆ

Nazwij znane ograniczenia czasu lub formy kontaktu. Nie zamieniaj ich automatycznie w ocenę uczuć drugiej osoby.

POTRZEBA I ZNACZENIE

Zachowaj miejsce na tęsknotę, rozczarowanie albo inne słowa wybrane przez osobę. Nie narzucaj jej potrzeby bliskości ani etykiety „porzucenia".

WYBÓR I GRANICE

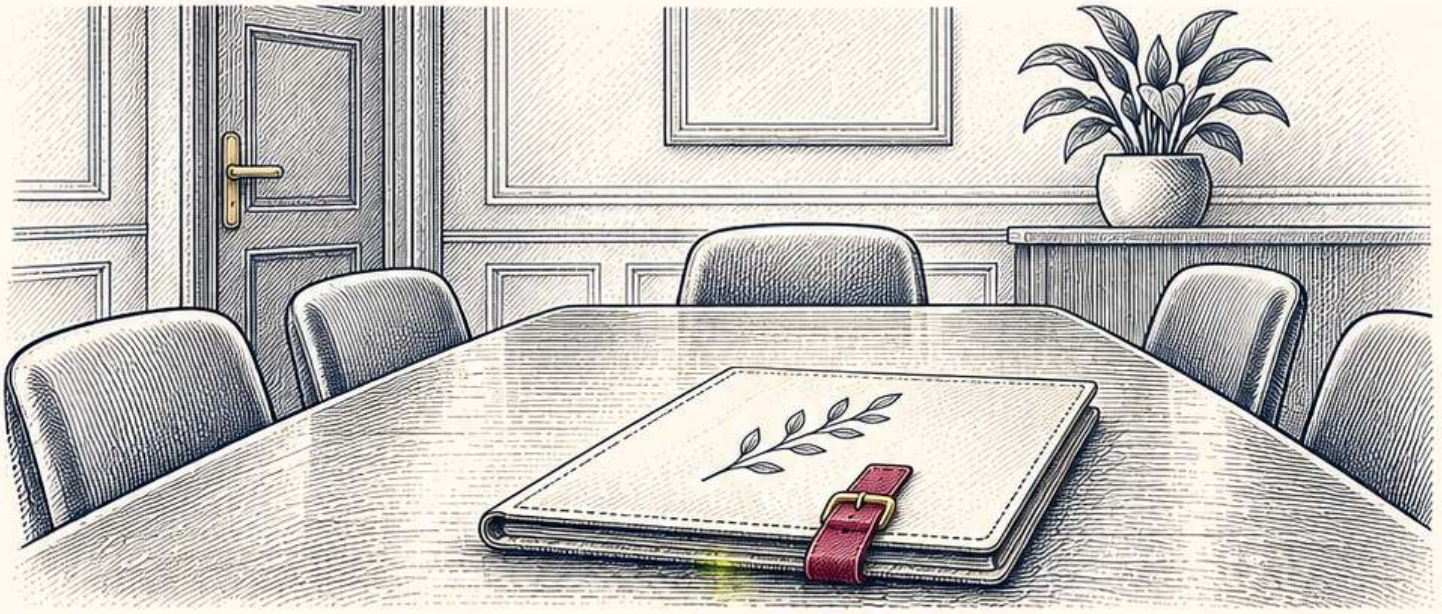
Rozróżnij własną decyzję, możliwą prośbę i to, czego nie można rozstrzygnąć za drugą stronę. Brak decyzji dziś nie jest zobowiązaniem do czekania bez końca.

NIEWIADOME POZOSTAJĄ NIEWIADOMYMI

Nie obiecuj powrotu, nie przewiduj zerwania i nie wnioskuj o dzieciństwie. Uwzględnij realne obowiązki, bezpieczeństwo i dostęp do pomocy. Ten układ nie ocenia stylu przywiązania ani nie ustala przyczyny reakcji.

Upokorzenie

Godność, ekspozycja i sposób przekazania uwagi



Słowo „upokorzenie” może być nazwą doświadczenia wybraną przez osobę. Nie jest tutaj rozpoznaniem klinicznym ani wyjaśnieniem jej zachowania.

W tym module rozdzielamy treść komentarza, sposób jego przekazania i znaczenie opisane przez osobę. Uwaga o wykonanym zadaniu nie określa wartości człowieka.

TRZY PUNKTY ORIENTACYJNE

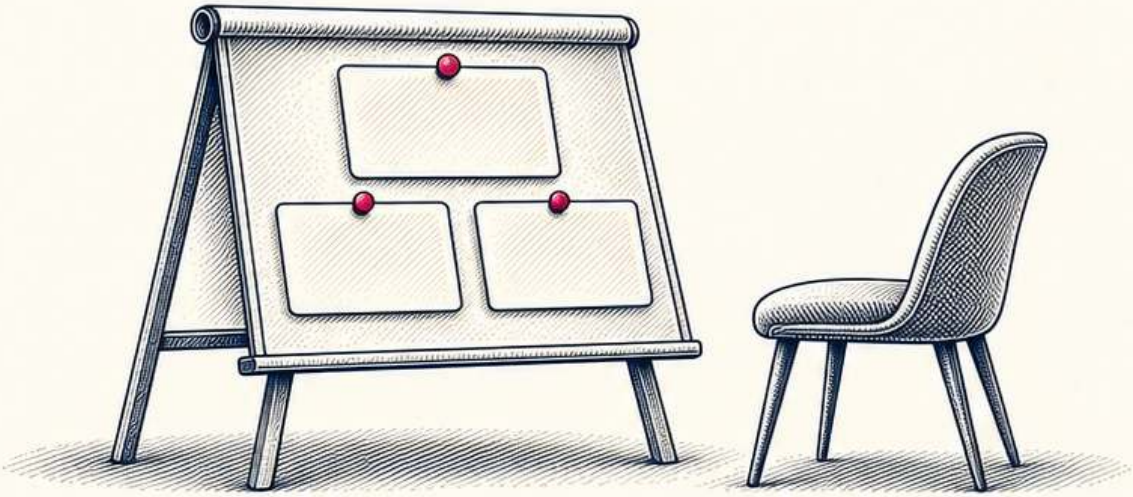
- Można uznać błąd w pracy i jednocześnie nie zgadzać się na poniżający sposób rozmowy.
- Publiczny charakter komentarza jest częścią kontekstu, ale sam nie dowodzi zamiaru osoby mówiącej.
- Osoba nie musi opowiadać szczegółów zawstydzającego zdarzenia, żeby jej granice zostały potraktowane poważnie.

Celem jest opis konkretnej sytuacji, nie odnalezienie ukrytej „rany”. Można wybrać inne słowo albo zrezygnować z tego tematu.

Nie wymagaj konfrontacji, przebaczenia ani wykazania odporności na krytykę. Nie pomijaj rzeczywistego krzywdzącego traktowania przez skupienie wyłącznie na reakcji osoby.

Treść, sposób, znaczenie

Trzy wymiary opisu, nie trzy typy ludzi





TREŚĆ UWAGI

„W zestawieniu brakuje dwóch pozycji” dotyczy określonego elementu zadania. Można sprawdzić tę informację bez przyjmowania oceny całej osoby.



SPOSÓB PRZEKAZANIA

Ważne są użyte słowa, obecność innych, możliwość odpowiedzi i relacja zależności. Rzeczowy temat nie usprawiedliwia wyzwisk ani ośmieszania.



ZNACZENIE DLA OSOBY

„Poczułem się poniżony” opisuje przeżycie. Nie jest tym samym co „wiem, że chciał mnie poniżyć”. Niepewność co do zamiaru nie unieważnia przeżycia.

WAŻNE ROZRÓŻNIENIE

Wstyd może być nazwą odczucia, a upokorzenie nazwą doświadczenia w relacji. Osoba może używać tych słów inaczej; sprawdź jej znaczenie zamiast narzucać definicję.

Wymiary mogą występować razem. Nie tworzą skali ani rozstrzygnięcia prawnego. Nie każdy komentarz oznacza przemoc, ale rzeczywistego poniżania nie należy automatycznie nazywać „zwykłą krytyką”.

Opis sytuacji bez dopisywania zamiaru

Przykład fikcyjny



ZDARZENIE

Podczas zebrania koordynator wskazał przy całym zespole dwie brakujące pozycje w zestawieniu przygotowanym przez Ewę.

ZNACZENIE OPISANE PRZEZ EWĘ

„Zrobiło mi się wstyd. Odebrałam to jako pokazanie wszystkim, że się nie nadaję".

OPISANA REAKCJA

Ewa nie zabrała już głosu na tym zebraniu. To opis jednego spotkania, nie stałej cechy.

DALSZY CIĄG

Następnego dnia uzupełniła zestawienie. Nadal nie zdecydowała, czy chce rozmawiać o sposobie przekazania uwagi.

KONTEKST I NIEWIADOME

Nie znamy dokładnych słów, tonu, wcześniejszych ustaleń ani intencji koordynatora. Nie wiemy też, jak pozostałe osoby oceniły sytuację.

JAK CZYTAĆ MAPĘ

Pola porządkują opowieść. Połączenia nie dowodzą, że komentarz spowodował określony mechanizm psychiczny. Każdy opis można skorygować.

Uzupełnienie zadania nie oznacza zgody na każdą formę krytyki. Milczenie nie dowodzi przyzwolenia ani diagnozy. Mapa nie zaleca ponownego wystąpienia przed grupą.

Dwie sprawy mogą pozostać ważne

Przykład fikcyjny

WYPOWIEDŹ

Ewa mówi: „Brakowało tych pozycji, ale nie chcę, żeby omawiano moje błędy w taki sposób przy wszystkich”.

CO WIADOMO

Ewa uznaje konkretny brak i opisuje zastrzeżenie do formy rozmowy. Nie trzeba wybierać miedzy poprawieniem pracy a poszanowaniem godności.

CZEGO NIE WIADOMO

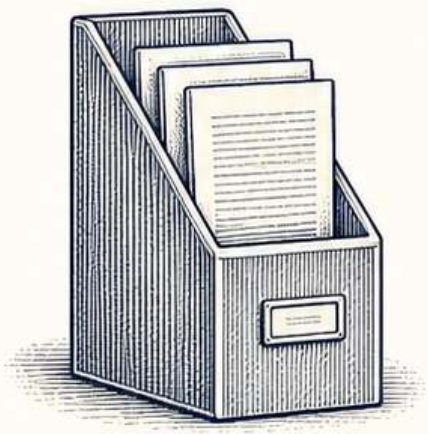
Nie znamy zasad zespołu ani dokładnego przebiegu zebrania. Nie rozstrzygamy zamiaru koordynatora, odpowiedzialności prawnej ani tego, co powinno wydarzyć się dalej.

MIEJSCE NA DOPRECYZOWANIE

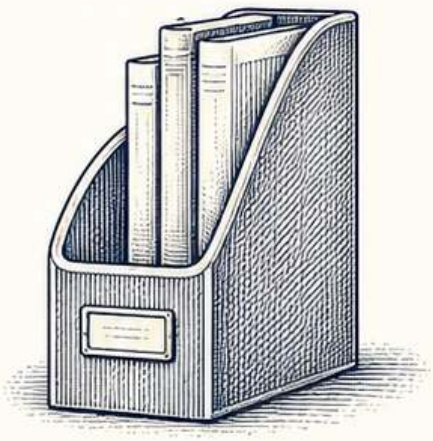
Prowadzący może powiedzieć: „Oddzielasz to, co wymagało uzupełnienia, od sposobu rozmowy. Czy dobrze cię rozumiem?”. Ewa może potwierdzić, poprawić lub zmienić temat.

BEZ OBOWIĄZKOWEGO FINAŁU

Nie dopisujemy przeprosin, pojednania ani poprawy samopoczucia. Osoba może potrzebować wsparcia, informacji lub czasu przed decyzją.

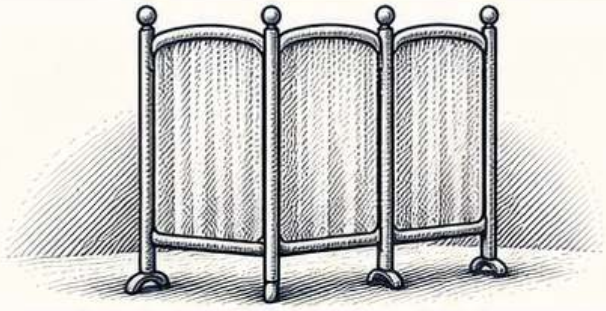


Przyjęcie odpowiedzialności za zadanie nie oznacza przyjęcia winy za cudze poniżające zachowanie. Brak gotowości do konfrontacji nie świadczy o słabości.



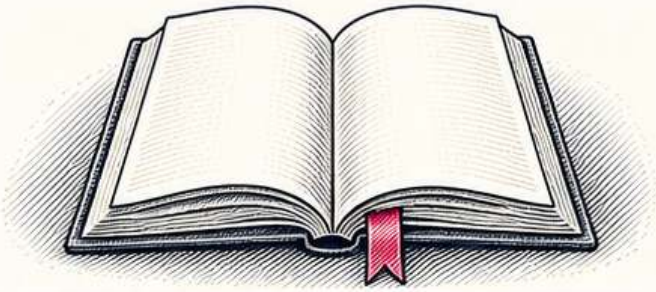
Możliwości z uwzględnieniem godności i bezpieczeństwa

Opcje równoległe, nie obowiązkowa kolejność



WARUNKI ROZMOWY

Jeśli osoba chce i jest to bezpieczne, może rozważyć prośbę o rozmowę na osobności lub rzeczowe wskazanie zakresu uwagi. Prośba nie gwarantuje zgody.



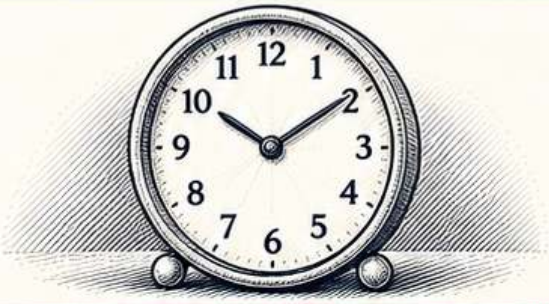
OPARCIE I INFORMACJA

Można sprawdzić dostępne wsparcie lub właściwy kanał zgłaszania problemu. Najpierw warto poznać rzeczywiste zasady poufności i ograniczenia; nie obiecuj anonimowości ani wyniku.



ZAKRES UJAWNIANIA

Nie trzeba powtarzać zawstydzających szczegółów przed grupą. W rozmowie o wsparciu należy uwzględnić, jakie informacje są niezbędne i komu mają być przekazane.



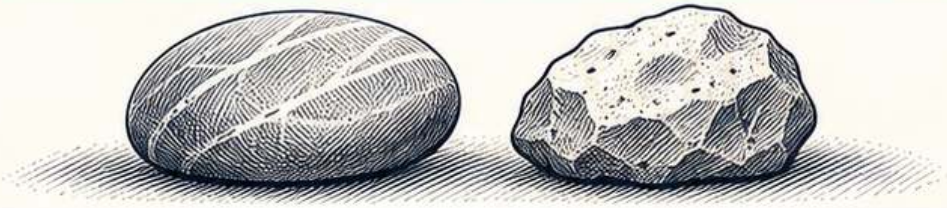
CZAS I OCHRONA

Można odłożyć konfrontację lub jej nie podejmować. Zależność zawodowa, finansowa i ryzyko odwetu są okolicznościami do uwzględnienia, nie dowodem braku odwagi.

Opcje zależą od sytuacji i dostępnych zasobów. Nie zastępują odpowiedniej pomocy przy zagrożeniu. Pilnej ochrony nie uzależniaj od wcześniejszego wyjaśnienia emocji lub zakończenia pracy z materiałem.

Godność nie zależy od bezbłędności

Cztery pola do orientacji





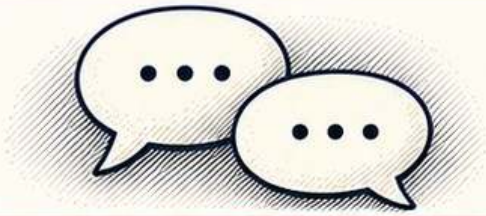
KONKRET

Oddziel uwagę o działaniu od oceny całej osoby. Zachowaj dokładny zakres tego, co wiadomo.



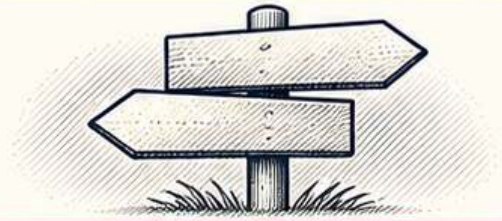
WARUNKI

Uwzględnij miejsce, odbiorców, możliwość odpowiedzi i zależność między osobami. Nie sprowadzaj sytuacji do samej treści komentarza.



ZNACZENIE

Pozostaw osobie wybór słów. Nie zamieniaj jej doświadczenia w pewną wiedzę o cudzym zamiarze ani w diagnozę.



WYBÓR

Rozważaj wsparcie i granice bez obowiązku konfrontacji, pojednania lub przebaczenia. Uwzględnij bezpieczeństwo oraz realną dostępność pomocy.

KIEDY TEN TEMAT NIE PASUJE

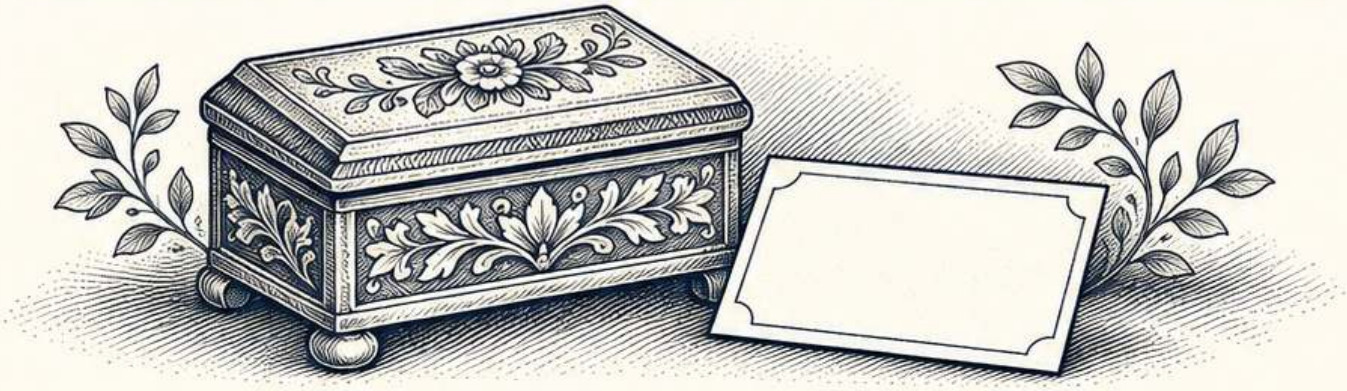
Jeśli osoba nie wybiera słowa „upokorzenie", mówi o czymś innym lub nie chce wracać do zdarzenia, nie dopasowuj jej historii do nagłówka.

Moduł nie ustala przyczyny trudności, nie ocenia „rany dominującej" i nie rozstrzyga spraw prawnych. Cztery pola nie są etapami zdrowienia ani kryteriami oceny.

Podstawa komunikacyjna: SAMHSA, TIP 35, rozdział 3. Źródło dotyczy rozmowy, nie potwierdza modelu pięciu ran. Pełny zapis w bibliografii.

Zdrada

Zaufanie, ustalenia i granice informacji



Słowo „zdrada” może opisywać doświadczone naruszenie zaufania. Samo jego użycie nie wyjaśnia jednak, co się wydarzyło, jakie istniało ustalenie ani co osoba chce zrobić dalej.

W tym module oddzielamy znany przebieg zdarzenia, znaczenie przypisywane mu przez osobę i decyzje dotyczące dalszych granic. Nie ustalamy „rany”, ukrytej przyczyny reakcji ani winy na podstawie samego poczucia nieufności.

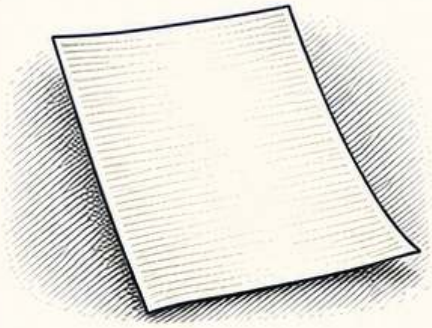
Trzy punkty orientacyjne:

- Uznanie czyjegoś przeżycia nie wymaga potwierdzania każdej hipotezy o intencjach.
- Rzeczywiste naruszenie granicy nie staje się mniej ważne dlatego, że jego przyczyna pozostaje nieznana.
- Wyjaśnienie zdarzenia nie zobowiązuje do przebaczenia, pojednania ani dalszego kontaktu.

Nie proponuj kontroli telefonu, haseł lub cudzych wiadomości jako testu zaufania. Materiał nie rozstrzyga sporów prawnych, obowiązków poufności ani bezpieczeństwa relacji. Nie zastępuje odpowiedniej pomocy w sytuacji zagrożenia.

Trzy elementy, których nie należy utożsamiać

Opis edukacyjny, nie test wiarygodności



Ustalenie lub granica

Co zostało wyraźnie uzgodnione albo zakomunikowane? Rozróżnij znaną zasadę, domysł o wspólnych oczekiwaniach i obowiązek wynikający z roli. Nie zakładaj, że brak rozmowy znosi wszystkie obowiązki lub prawo do prywatności.



Zdarzenie

Co wiadomo o tym, co ktoś zrobił lub przekazał? Oddziel własną obserwację, informację od innej osoby i przypuszczenie. Nie dopisuj szczegółów, których nie potwierdzono.



Zaufanie

Jak osoba obecnie opisuje gotowość do polegania na kimś w określonej sprawie? Zaufanie może różnić się zależnie od obszaru. Nie wymuszaj jednej oceny całej osoby lub całej relacji.

Te elementy mogą się wiązać, ale nie są równoważne. Nieznana intencja nie unieważnia znanego działania; niepewność co do zdarzenia nie upoważnia do stwierdzenia winy. Rozmowa może pozostać otwarta bez żądania dowodu lojalności.

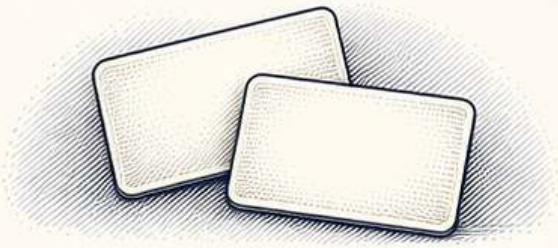
Mapa naruszonej granicy informacji

Przykład fikcyjny



ZNANA GRANICA

Dorosła osoba przekazała znajomej informację o planowanej zmianie pracy i poprosiła, by nie udostępniała jej innym.



ZNANE ZDARZENIE

Znajoma później powiedziała, że przekazała tę informację wspólnemu znajomemu. Nie wiemy, czy została udostępniona dalej.





ZNACZENIE DLA OSOBY

„Nie chcę teraz powierzać jej nowych prywatnych informacji". To opis obecnej granicy, nie ocena wszystkich przyszłych relacji.



OTWARTY WYBÓR

Osoba nie zdecydowała, czy chce rozmawiać o zdarzeniu ani jaki zakres kontaktu chce zachować. Nie dopisujemy obowiązku konfrontacji, pojednania lub zerwania.

NIEWIADOME

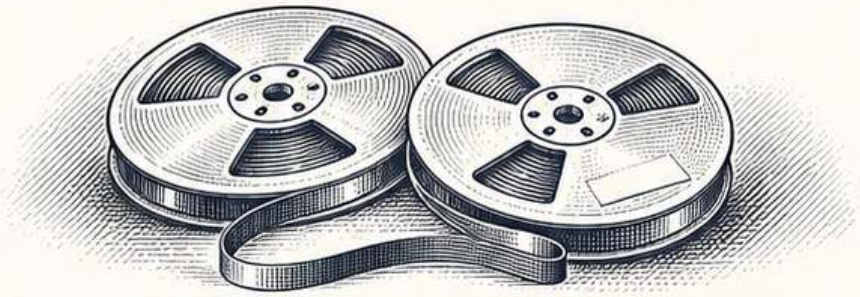
Nie znamy motywu udostępnienia, dalszego obiegu informacji ani możliwych skutków zawodowych. Nie twierdzimy, że nic się nie stało, ani że określona szkoda na pewno nastąpi.

Jak czytać mapę

Pola porządkują znane informacje, znaczenie i wybór. Nie pokazują przyczyny psychologicznej ani instrukcji dochodzenia. Nie szukaj dostępu do prywatnych kont i nie zbieraj zbędnych danych osób trzecich. Gdy potrzebna jest pomoc dotycząca bezpieczeństwa lub praw, ten przykład jej nie zastępuje.

Wyjaśnienie nie jest obowiązkiem pojednania

Przykład fikcyjny



Sytuacja

Dwie dorosłe osoby uzgodniły, że prywatne nagranie ich rozmowy nie będzie udostępniane. Jedna z nich przyznaje, że przesłała fragment innej osobie, i przeprasza. Osoba, której dotyczy rozmowa, mówi: „Słyszę przeprosiny, ale nie chcę teraz wracać do dawnej bliskości".

Co wiadomo

Znamy opis uzgodnienia, przyznanie udostępnienia i obecną wypowiedź osoby. Nie znamy dalszego obiegu nagrania ani skutków. Same przeprosiny nie potwierdzają, że problem został naprawiony.

Możliwe podsumowanie

„Przyjmujesz do wiadomości przeprosiny, a jednocześnie nie chcesz teraz takiej bliskości jak wcześniej. Czy dobrze to ujmuję?" Osoba może poprawić zarówno opis swojej reakcji, jak i znaczenie słowa „teraz".

Co pozostaje wyborem

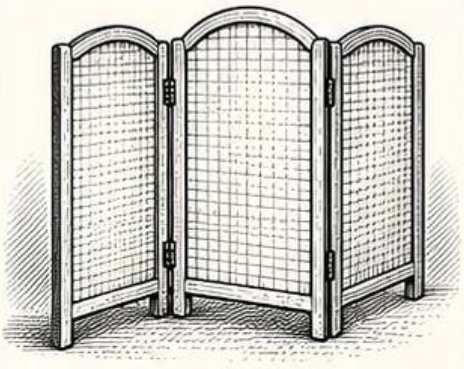
Nie dopisuj przebaczenia, terminu odbudowy zaufania ani konieczności zakończenia relacji. Można rozważać granice bez rozstrzygania wszystkich przyszłych decyzji.

Granica przykładu

Nie rozsyłaj nagrania jako dowodu do kolejnych osób i nie proś o jego odtwarzanie bez potrzeby oraz odpowiednich uprawnień. Ten przykład nie rozstrzyga legalności nagrania, odpowiedzialności ani sposobu dochodzenia praw. Nie zastępuje właściwej pomocy w realnej sytuacji.

Granice, naprawa i wsparcie to różne sprawy

Możliwości bez przymusu



Własna granica

Osoba może określić, jakie informacje chce obecnie zachować dla siebie i jaki kontakt rozważa. Nie musi udowadniać zaufania przez dalsze ujawnianie prywatnych spraw. Własna granica nie jest uprawnieniem do kontrolowania cudzych kont.



Możliwa naprawa

Jeśli osoba chce i jest to bezpieczne, można rozmawiać o konkretnym działaniu, które druga strona proponuje lub potwierdza. Oddziel deklarację od tego, co rzeczywiście wykonano. Nie obiecuj cofnięcia wszystkich skutków ani odbudowy zaufania.



Odpowiednie wsparcie

Sprawdź, jakiej pomocy osoba chce i co jest dostępne. Nie zakładaj, że rozmowa z rodziną lub wspólnym znajomym jest bezpieczna albo dyskretna. Sprawy wymagające specjalistycznej pomocy przekraczają zakres tego materiału.

Warunki

Nie ma obowiązku konfrontacji, mediacji lub pojednania. Nie przedstawiaj rozmowy z osobą naruszającą granicę jako koniecznego etapu. Pilne zagrożenie wymaga właściwego działania, a nie ukończenia refleksji nad zaufaniem. Materiał nie zastępuje indywidualnej oceny sytuacji i obowiązujących procedur.

Oddzielić naruszenie od dopowiedzianej historii

Cztery obszary opisu, nie wyrok ani diagnoza



ZDARZENIE I GRANICA

Nazwij znane działanie i znaną zasadę. Oznacz, które informacje pochodzą z obserwacji, relacji innych osób lub przypuszczenia.



WPŁYW OPISANY PRZEZ OSOBĘ

Zachowaj jej słowa o konsekwencjach i znaczeniu. Nie zakładaj jednakowego wpływu na wszystkich ani ukrytej traumy.



ODPOWIEDZIALNOŚĆ I NIEWIADOME

Nie zamieniaj braku wiedzy o intencji w zaprzeczenie znanemu działaniu. Nie ustalaj odpowiedzialności prawnej lub całej historii relacji za pomocą tej mapy.



WYBÓR I ZAKRES KONTAKTU

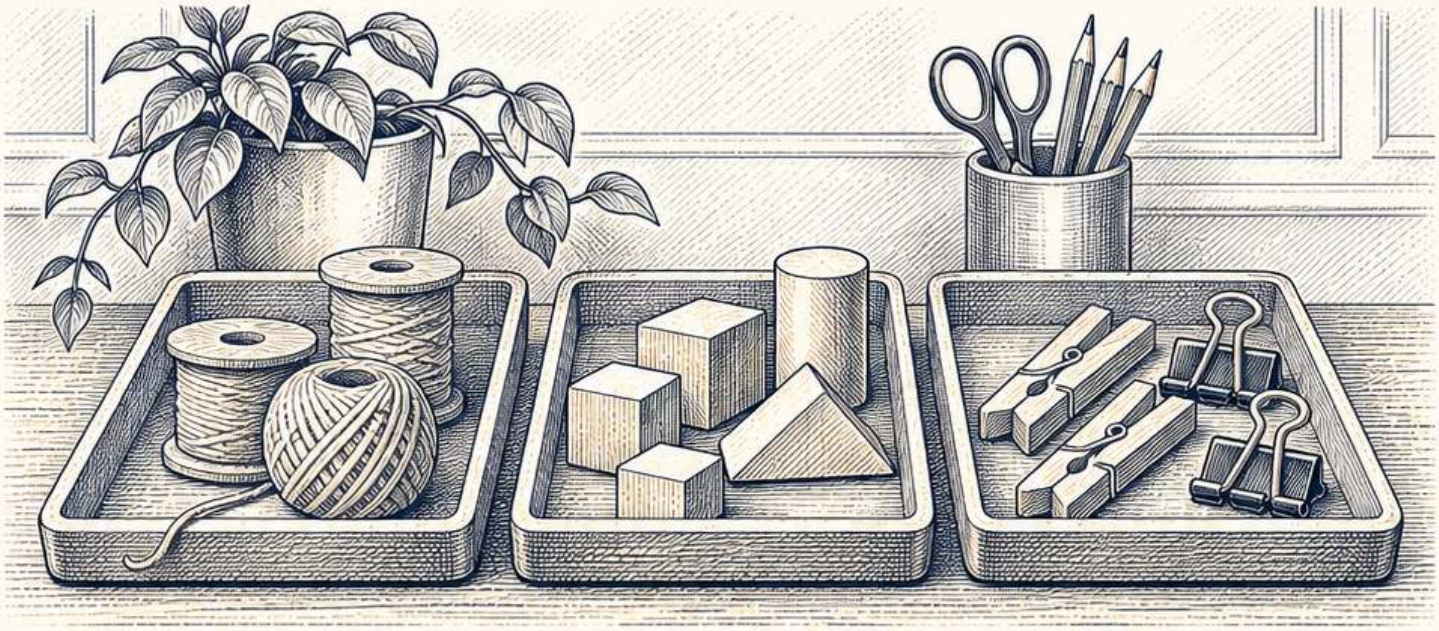
Oddziel to, czego osoba chce teraz, od decyzji jeszcze niepodjętych. Przeprosiny, rozmowa, przebaczenie i kontynuowanie relacji nie są tym samym.

GRANICA WNIOSKOWANIA

Ten układ nie wykrywa kłamstwa ani nie mierzy lojalności. Nie uzasadnia kontroli, wymuszania dostępu do danych lub nakłaniania do pojednania. Nieznane skutki pozostają nieznane; realne potrzeby pomocy i bezpieczeństwa wymagają uwagi niezależnie od przyjętej nazwy tematu.

Niesprawiedliwość

Kryteria, sposób decyzji i jej skutki



Słowo „niesprawiedliwość” może wyrażać ocenę sposobu traktowania lub podziału odpowiedzialności. Nie jest tutaj nazwą zaburzenia ani dowodem nadmiernych wymagań.

W tym module rozdzielamy kryterium decyzji, sposób jej podjęcia i skutek opisany przez osobę, Niezadowolenie z wyniku nie wyjaśnia jeszcze całej sytuacji.

TRZY PUNKTY ORIENTACYJNE

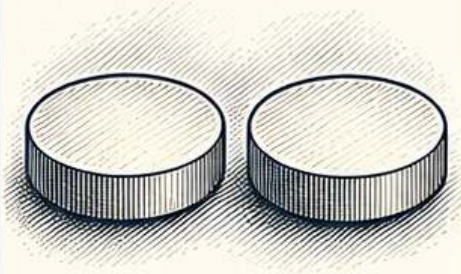
- Równy podział liczby zadań nie musi oznaczać takiego samego obciążenia.
- Nieznajomość kryterium nie dowodzi, że go nie było; nie dowodzi też, że było odpowiednie.
- Rozważenie własnych oczekiwań nie usuwa rzeczywistej nierówności ani cudzej odpowiedzialności.

Celem jest dokładniejszy opis, nie ustalenie, kto ma „ranę niesprawiedliwości”. Osoba może wybrać inne określenie lub nie korzystać z tego modułu.

Nie narzucaj wdzięczności, obniżenia oczekiwań ani pogodzenia się z krzywdą. Materiał nie rozstrzyga praw i obowiązków w konkretnej sprawie ani nie zastępuje właściwej pomocy.

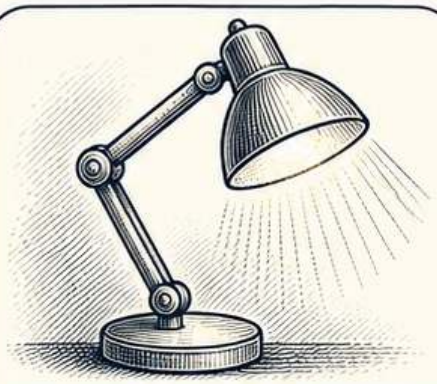
Równość, potrzeby i odpowiedzialność

Perspektywy do rozważenia, nie jedna reguła podziału



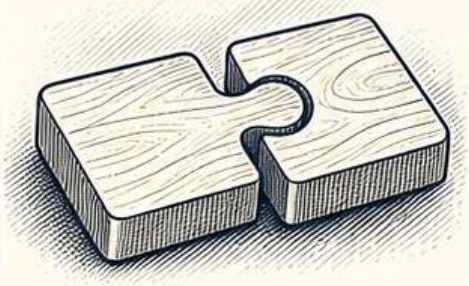
TAKA SAMA ZASADA

Jednakowa liczba dyżurów lub ten sam termin to opis zastosowanej reguły. Nie mówi jeszcze o czasie, wysiłku ani dostępnych warunkach.



RÓŻNE POTRZEBY I MOŻLIWOŚCI

Zdrowie, dostępność i obowiązki opiekuńcze mogą mieć znaczenie. Nie przypisuj ich komuś bez informacji ani nie żądaj ujawnienia prywatnych szczegółów jako dowodu.



ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI

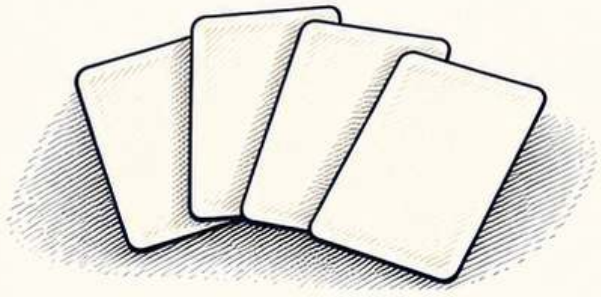
Znaczenie mają rzeczywiste role i ustalenia. Nie zakładaj, że osoba najbardziej sprawna lub zawsze dostępna ma przejmować wszystkie pozostałe zadania.

Żadna perspektywa nie rozstrzyga automatycznie sporu. Potrzeby mogą się różnić, a zasoby być ograniczone. Nazwanie trudności nie oznacza, że istnieje proste rozwiązanie.

Nie wyprowadzaj reguły prawnej z tego zestawienia. Rzeczywistego nierównego traktowania nie sprowadzaj do osobistej „sztywności”; różnica w podziale wymaga kontekstu, nie automatycznego usprawiedliwienia.

Podział zadań i nieznane kryterium

Przykład fikcyjny



ZDARZENIE	ZNACZENIE OPISANE PRZEZ OLĘ	ZNANA REAKCJA	OTWARTA KWESTIA
Troje dorosłych przygotowuje spotkanie sąsiedzkie. W rozesłanej liście Ola ma przygotować salę i posprzątać, a pozostałe osoby przynieść napoje i wysłać zaproszenia.	„Wygląda na to, że moja część zajmie więcej czasu. Nie rozumiem, skąd taki podział”.	Ola zaznaczyła, że nie potwierdza jeszcze całego zakresu. Nie wiemy, jak odpowiedziały pozostałe osoby.	Nie ustalono wspólnie przewidywanego czasu pracy ani tego, czy i jak podział można zmienić.

KONTEKST I NIEWIADOME

Nie znamy wcześniejszych uzgodnień, dostępności każdej osoby ani wszystkich prac przygotowawczych. Nie przypisujemy lenistwa, złej woli lub pełnej odpowiedzialności żadnej stronie.

Pola porządkują opowieść, nie dowodzą przyczyny emocji ani naruszenia prawa. Wyjaśnienie kryterium może uzupełnić opis, ale samo nie przesądza o sprawiedliwości podziału. Mapa nie zobowiązuje Oli do przejęcia zadań ani do konfrontacji.

Własny standard nie rozstrzyga podziału

Przykład fikcyjny, dalszy ciąg historii Oli

DODATKOWA INFORMACJA

Ola mówi, że poza przygotowaniem sali sama planowała własnoręczne dekoracje. Grupa ich nie zamawiała. Nie zmienia to faktu, że sprzątanie było na liście.

DWA ZAKRESY

Przydzielone zadania i dobrowolnie dodany standard to różne części obciążenia. Rozdzielenie ich nie oznacza, że cały problem wynika z oczekiwań Oli.

WYBÓR OSOBY

Ola postanawia zrezygnować z własnoręcznych dekoracji. Nadal chce wyjaśnić podział sprzątania. To jej wybór w tym przykładzie, nie wzór obowiązujący wszystkich.

CO POZOSTAJE OTWARTE

Nie wiadomo, czy grupa zmieni ustalenia ani jak Ola będzie się czuła. Nie dopisujemy zgody, ulgi lub zakończenia sporu.

GRANICA WNIOSKU

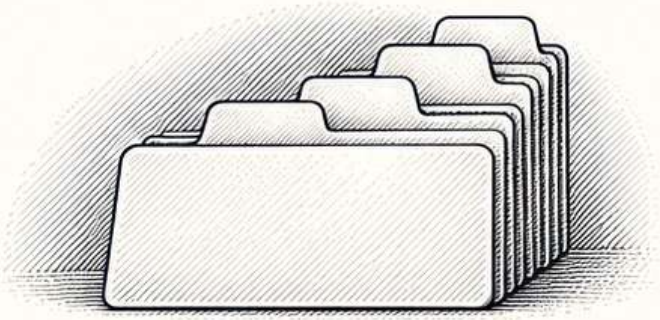
Preferencja starannego wykonania nie jest sama w sobie diagnozą perfekcjonizmu. Zmiana własnego standardu nie zwalnia innych z odpowiedzialności. Nie przenoś tego przykładu na wymagania bezpieczeństwa, opieki lub obowiązki zawodowe bez uwzględnienia ich rzeczywistego zakresu.





Wyjaśniać kryteria, zachować wybór

Możliwości równoległe, bez gwarancji naprawy



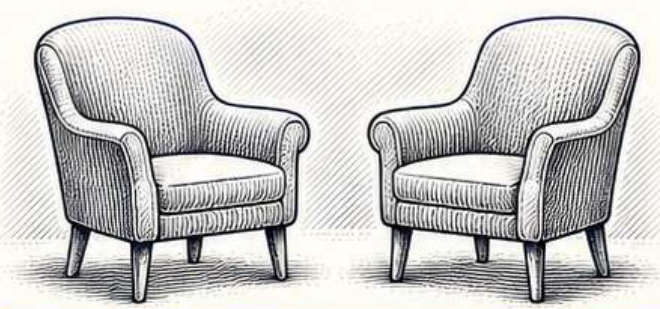
KONKRETNA INFORMACJA

Jeśli osoba chce i jest to bezpieczne, może rozważyć doprecyzowanie kryterium, zakresu lub terminu. Nie musi dowodzić swojej wartości, by opisać obciążenie.



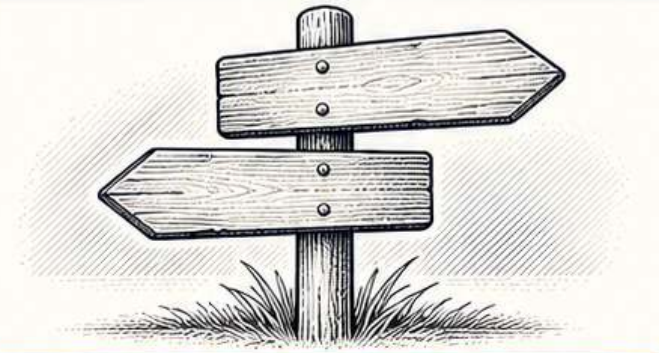
RZECZYWISTE WARUNKI

Warto uwzględnić czas, zasoby i obowiązki opiekuńcze. Nie należy zakładać, że każda osoba może odmówić bez konsekwencji lub dowolnie zmienić warunki.



WSPARCIE I WŁAŚCIWY KANAŁ

Można sprawdzić dostępne wsparcie oraz zasady zgłaszania problemu. Nie obiecuj poufności, terminu rozpatrzenia ani naprawy, których nie potwierdzono.



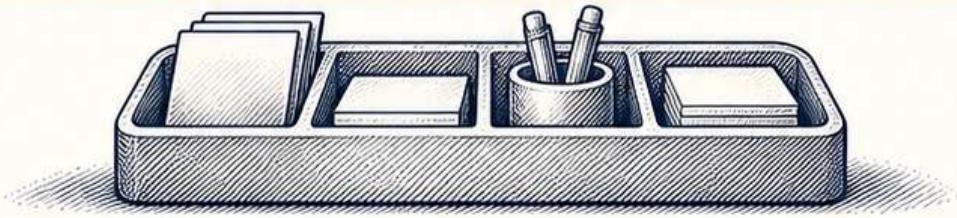
WŁASNY ZAKRES DECYZJI

Osoba może rozważyć zmianę dobrowolnie dodanych zadań, rozmowę lub odłożenie decyzji. Nie oznacza to porzucenia należnej opieki ani wymogów bezpieczeństwa.

Te możliwości nie są poradą prawną ani instrukcją rezygnacji z pracy. Przy zagrożeniu lub pilnej potrzebie pomocy odpowiednią ochrona ma pierwszeństwo przed analizą własnych standardów. Nie uzależniaj wsparcia od przyjęcia interpretacji prowadzącego.

Dokładniejszy opis bez gotowego wyroku

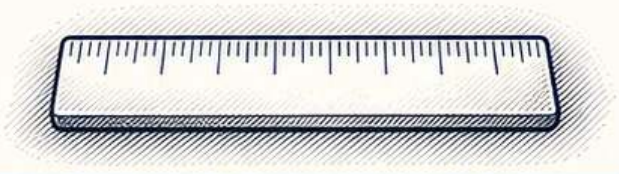
Cztery pola do orientacji





FAKT

Nazwij znany podział, działanie lub decyzję. Oddziel to, co zaobserwowano, od przypuszczeń o cudzych motywach.



KRYTERIUM

Zaznacz, jaka zasada jest znana, kto ją wyjaśnił i czego jeszcze nie uzgodniono. Nieznane nie znaczy nieistniejące ani właściwe.



WPŁYW

Uwzględnij obciążenie i znaczenie opisane przez osobę. Nie przesądzaj, że reakcja jest nadmierna lub że istnieje tylko jedna możliwa ocena.



WYBÓR

Rozróżnij własne dodatkowe wymagania, ustalenia z innymi i obowiązki wymagające osobnego sprawdzenia. Zachowaj miejsce na wsparcie i bezpieczeństwo.

KIEDY NIE UŻYWAĆ TEJ RAMY

Jeśli osoba wybiera inny temat lub potrzebuje konkretnej pomocy dotyczącej praw, zasobów albo ochrony, nie zastępuj jej rozmową o „ranie".

Pola nie tworzą testu, etapów zdrowienia ani rozstrzygnięcia sprawiedliwości. Nowe informacje mogą zmienić opis; nie wymagają automatycznego wycofania zastrzeżeń.

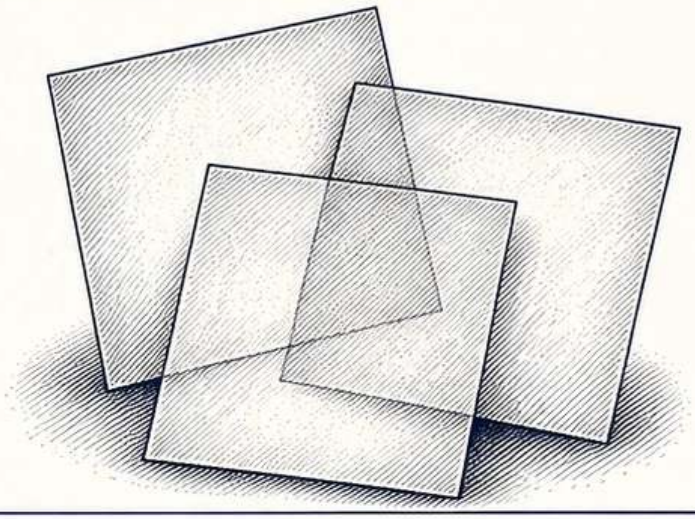
Podstawa komunikacyjna: SAMHSA, TIP 35, rozdział 3. Źródło nie potwierdza modelu pięciu ran ani zasad podziału obowiązków. Pełny zapis w bibliografii.

Jedna sytuacja może mieć kilka znaczeń

Nie trzeba wybierać „rany dominującej”

Przykład fikcyjny

Dorosła osoba nie została zaproszona do wspólnego projektu. Dowiedziała się o tym przy innych osobach i nie zna kryteriów doboru zespołu. Mówi, że ważne są dla niej zarówno brak zaproszenia, jak i publiczny sposób przekazania informacji.



Możliwe obszary rozmowy

Odrzucenie może być nazwą dla znaczenia braku zaproszenia. Upokorzenie może dotyczyć sposobu, w jaki osoba przeżyła publiczne przekazanie informacji. Niesprawiedliwość może pojawić się przy rozmowie o kryteriach. To możliwości językowe, nie trzy stwierdzone przyczyny.

Czego nie dopisujemy

Nie wiemy, dlaczego wybrano inne osoby, czy naruszono ustalenie ani czy słowo „porzucenie” lub „zdrada” pasuje do jej doświadczenia. Nie uzupełniamy zestawu tylko po to, żeby wykorzystać wszystkie pięć nazw.

Kto wybiera punkt wyjścia

Osoba może wskazać najważniejszy dla siebie aspekt, zmienić nazwę lub nie korzystać z żadnej. Wybór tematu organizuje rozmowę; nie ustala typu osobowości, dominującej rany ani hierarchii problemów klinicznych.

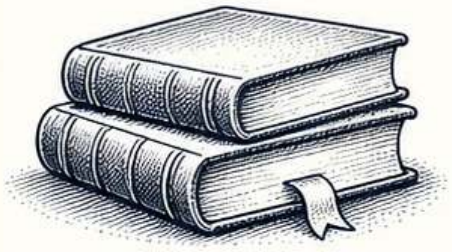
Granica

Nakładanie się tematów nie dowodzi wspólnego źródła w dzieciństwie ani ukrytej traumy. Nie używaj diagramu do potwierdzania intencji nieobecnych osób. Realne potrzeby pomocy, obowiązki i bezpieczeństwo nie zależą od dopasowania doświadczenia do tego materiału.

Opis można zmienić lub odłożyć

Nowa informacja nie musi pasować do starego schematu





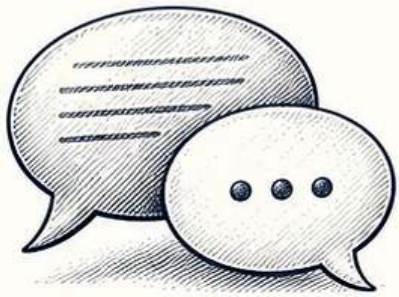
Zachowaj źródło informacji

Rozróżnij to, co osoba powiedziała, to, co zaobserwowano, i to, co było przypuszczeniem. Nowe szczegóły mogą zmienić zakres lub znaczenie wcześniejszego opisu.



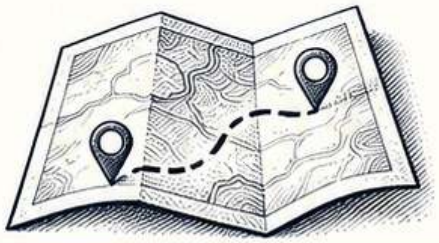
Pozostaw korektę widoczną

Jeżeli osoba mówi, że określenie nie pasuje, nie traktuj tego automatycznie jako ukrywania prawdy. Możesz wycofać etykietę, zawężić zdanie lub pozostać przy jej własnych słowach.



Przykład fikcyjny

Początkowo rozmowa dotyczy „odrzucenia przez grupę". Osoba wyjaśnia później: „Chodziło mi o brak informacji, a nie o to, że nie chcą mnie w zespole". Dalszy opis może skupić się na sposobie przekazywania informacji, bez podtrzymywania pierwotnej nazwy.



Nie trzeba kończyć mapy

Materiał może okazać się nieprzydatny. Można przerwać korzystanie z niego, zmienić temat lub wybrać inną formę rozmowy. Brak zgodności z mapą nie jest wynikiem diagnostycznym ani dowodem oporu.



Granica

Aktualizacja opisu nie usuwa realnego naruszenia, jeśli jest znane, i nie zastępuje właściwej dokumentacji. Działaj w granicach kompetencji i obowiązujących zasad. Gdy potrzebna jest pilna pomoc, ma ona pierwszeństwo przed poprawianiem materiału.

Źródła i zakres odniesienia

Zachowano oznaczenia użyte w części wprowadzającej



[1] National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Shared decision making. NICE guideline NG197. Recommendations 1.2.7–1.2.17.

https://www.nice.org.uk/guidance/ng197/chapter/Recommendations

Odniesienie do ogólnych zasad uzgadniania sposobu rozmowy i sprawdzania rozumienia. Przykładowe wypowiedzi, karty i układ tego materiału nie są narzędziem opracowanym ani zwalidowanym przez NICE.

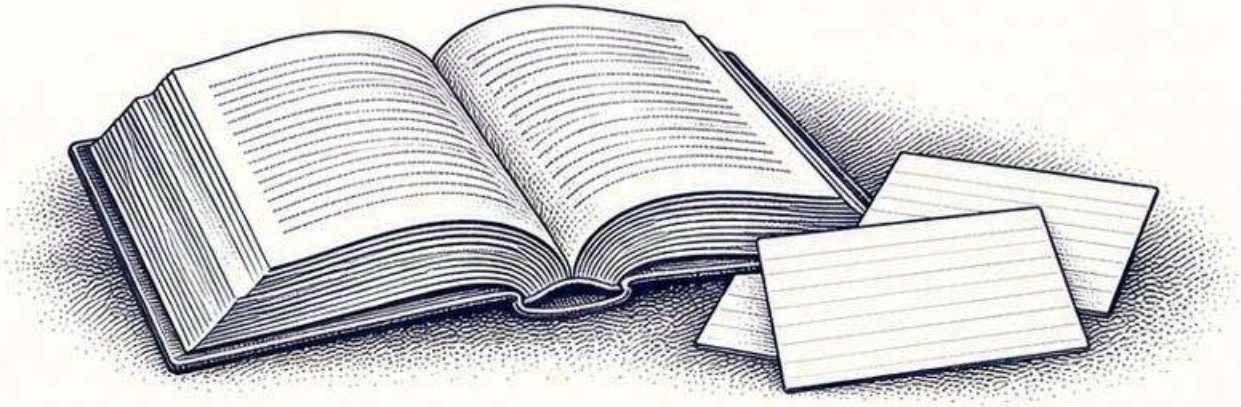
[3] National Institute of Mental Health. Post-Traumatic Stress Disorder. Revised 2023.

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd

Odniesienie do rozróżnienia między opisem doświadczenia a oceną objawów przez odpowiednio przygotowanego specjalistę. Publikacja dotyczy PTSD; nie uzasadnia rozpoznania tego zaburzenia na podstawie pięciu tematów przewodnika.

Źródła i zakres odniesienia

Zachowano oznaczenia użyte w części wprowadzającej



[B1] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Enhancing Motivation for Change in Substance Use Disorder Treatment. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 35. 2019. Chapter 3: Motivational Interviewing as a Counseling Style.

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

Odniesienie do słuchania, sprawdzania znaczenia, podsumowania otwartego na korektę i autonomii. Kontekstem źródła są problemy związane z używaniem substancji; nie przenosimy wyników tej metody na niniejsze mapy.

Czego te źródła nie dowodzą

Oddziel odniesienie ogólne od walidacji produktu



Pięć nazw to organizacja treści

Źródła nie ustanawiają pięciu diagnoz ani podziału na rany dominujące, kompensacyjne lub zamaskowane. Materiał nie zawiera zwalidowanego testu, punktacji ani progu rozpoznania.

Mapy są opisowe

Układ pól nie dowodzi przyczyny reakcji, intencji innej osoby ani wydarzeń z przeszłości. Nie służy odzyskiwaniu wspomnień, wykrywaniu kłamstwa lub przypisywaniu odpowiedzialności prawnej.

Przykłady są autorskie i fikcyjne

Nie są opisami pacjentów ani gotowymi zaleceniami dla konkretnej osoby. Ilustracje porządkują treść i nie stanowią dowodu klinicznego.

Brak gwarancji wyniku

Nie obiecujemy rozpoznania źródła każdego wzorca w kilka minut, skuteczności każdej rozmowy lub usunięcia trudnych emocji. Ogólne zasady komunikacji nie potwierdzają takich obietnic.

Granice zastosowania

Materiał może wspierać refleksję w granicach kwalifikacji i roli zawodowej. Nie zastępuje oceny klinicznej, leczenia, superwizji, wymaganej dokumentacji ani procedur bezpieczeństwa. Osoba może nie korzystać z proponowanego tematu lub mapy. Pilne potrzeby pomocy mają pierwszéństwo przed ukończeniem stron.