Autosabotaż i wzorce zachowań

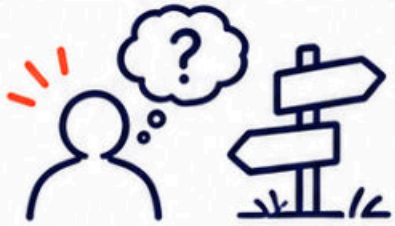
Opis powtarzającego się zachowania nie przesądza o intencji ani charakterze osoby.



Co znajdziesz w tej części

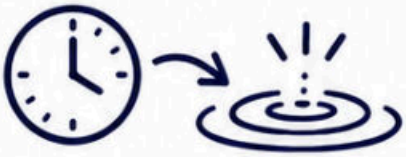
Mapy dotyczą prokrastynacji, autosabotażu, niezdecydowania, unikania trudnych zadań i szukania zapewnień. Obejmują impulsywność, pętlę nawyku, zadowalanie innych, wewnętrzną presję oraz cykl doraźnej ulgi.

Trzy perspektywy lektury



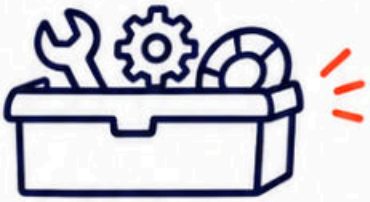
Sytuacja:

w jakich warunkach pojawia się dane zachowanie?



Skutki:

co zmienia się od razu, a co można zauważyć później?



Możliwości:

jakich zasobów, dostosowań lub pomocy brakuje?

Jak czytać mapy



Określenie „autosabotaż" jest tu nazwą tematu, nie dowodem świadomego działania przeciwko sobie. Diagramy pokazują możliwe powiązania, nie uniwersalny mechanizm. Przykłady są fikcyjne. Możesz wybrać pojedyncze pytanie bez zobowiązania do zmiany zachowania.

Ważne rozróżnienie



Odpoczynek, ograniczenia zdrowotne, brak dostępności i uzasadnione odroczenie nie są automatycznie prokrastynacją. Doraźna ulga nie oznacza sama w sobie szkodliwego wyboru. Warto uwzględnić rzeczywiste ryzyko, obowiązki opiekuńcze i warunki wykonania zadania.



Nie traktuj map jako testu rozpoznającego ADHD, uzależnienie lub inne zaburzenie. Nie odstawiaj leków ani substancji grożących objawami odstawienia na podstawie atlasu; potrzebna może być pomoc medyczna. Ochrona przed przemocą i bezpieczna opieka mają pierwszeństwo przed eksperymentowaniem. Możesz przerwać lekturę.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest planem leczenia ani oceną produktywności.

Mapa 61

Autosabotaż i wzorce zachowań

Prokrastynacja

Gdy odkładanie zwiększa koszt ważnej sprawy.

Prokrastynacja to odkładanie zamierzonego działania mimo przewidywanych niekorzystnych skutków. Nie każde przesunięcie terminu nią jest. Odpoczynek, choroba, brak zasobów lub pilniejsza potrzeba mogą uzasadniać zmianę planu.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Zadanie: co zamierzam zrobić?

Przeszkoda: czego brakuje?

Koszt: co zmienia zwłoka?

Trudność rozpoczęcia nie oznacza lenistwa. Sprawdź zdrowie, dostępność warunków i realną wielkość zadania.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy przy zadaniu pojawia się napięcie lub zmęczenie?



Myśli

✓ Czy czekasz na idealny moment?



Zachowanie

✓ Czy zastępujesz ważną sprawę mniej istotnymi czynnościami?

Zobacz cykl 3

Ważne zadanie → dyskomfort przed rozpoczęciem → odłożenie działania → chwilowa ulga → większa presja terminu.

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdego opóźnienia.

Przykład fikcyjny: Dorosła Lena z Olsztyna odwleka napisanie wiadomości, porządkując foldery. Wybiera przygotowanie pierwszego zdania zamiast całego tekstu naraz.

Mapa 61

Prokrastynacja

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jaki jest najmniejszy konkretny fragment zadania?
2. Czy przeszkodą jest dyskomfort, brak warunków czy coś innego?
3. Co jest pilne, a co można świadomie przełożyć?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani lista przyczyn.

Następne kroki 6

1. Wybierz ważne zadanie i sprawdź realne warunki.

2. Przy braku zasobów rozważ pomoc lub uzgodnienie nowego terminu.

3. Gdy warunki pozwalają, wybierz mały początek i czas na niego.

4. Sprawdź rezultat bez obrażania siebie; w razie potrzeby zmień plan.

✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie odkładaj pilnej pomocy medycznej ani koniecznej opieki nad osobami zależnymi. Nie forsuj pracy kosztem zdrowia.

✓ Jeśli trudności utrudniają codzienne życie, rozważ konsultację ze specjalistą.

Mapa 62

Autosabotaż i wzorce zachowań

Autosabotaż

Opis zachowania zamiast oskarżenia siebie.

„Autosabotaż" oznacza tu powtarzające się działania utrudniające własny wybrany cel. To opis do refleksji, nie rozpoznanie choroby ani dowód ukrytej chęci porażki. Zanim użyjesz etykiety, sprawdź ograniczenia i to, czy cel nadal jest twój.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Cel: czego rzeczywiście chcę?

Działanie: co konkretnie robię?

Skutek: co zbliża lub oddala?

Odejście od przemocy, odmowa nadmiernych wymagań lub zmiana celu nie są automatycznie autosabotażem. Bariery materialne są realne.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy przy zmianie pojawia się napięcie?



Myśli

✓ Czy jedna trudność staje się oceną całej osoby?



Zachowanie

✓ Czy powtarzasz działanie mimo zauważanego kosztu?

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie dowód nieświadomego motywu.

Przykład fikcyjny: Dorosły Marek z Radomia rezygnuje z wybranego kursu po jednym błędzie. Rozważa rozmowę o potrzebnym wsparciu.

Mapa 62

Autosabotaż

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy cel odpowiada moim obecnym potrzebom?
2. Co daje to zachowanie teraz, a jaki ma późniejszy koszt?
3. Jakie ograniczenie wymaga pomocy, zamiast większej presji?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani lista przyczyn.

Następne kroki 6

1. Opisz jedną sytuację bez etykietowania osoby.

2. Gdy cel nie pasuje lub warunki nie pozwalają, rozważ zmianę celu albo wsparcie.

3. Gdy cel pozostaje ważny i bezpieczny, wybierz małą zmianę zachowania.

4. Sprawdź skutki i potrzebną pomoc, nie swoją wartość.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie zmuszaj się do niebezpiecznej relacji ani nie rezygnuj z ochrony zdrowia. Nie przypisuj sobie winy za cudzą przemoc.
- ✓ Przy utrwalonych trudnościach rozważ rozmowę ze specjalistą.

Mapa 63
Autosabotaż i wzorce zachowań

Niezdecydowanie

Rozróżnij brak informacji od poszukiwania pewności.

Niezdecydowanie to trudność z wyborem między możliwościami. Namysł bywa potrzebny, zwłaszcza gdy skutki są poważne. Problemem może stać się powtarzanie porównań, które nie dostarcza nowych informacji, a utrudnia codzienność.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Informacje: czego jeszcze nie wiem?

Kryteria: co jest dla mnie ważne?

Konsekwencje: co można później zmienić?

Brak pieniędzy, presja innych lub niedostępne opcje mogą realnie ograniczać wybór. To nie wada charakteru.

Rozpoznaj 2



✓ Czy wybieraniu towarzyszy napięcie?



✓ Czy szukasz opcji bez żadnych wad?



✓ Czy wracasz do tych samych porównań?

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej zwłoki.

Przykład fikcyjny: Dorosła Ewa z Torunia porównuje dwa terminy warsztatów. Sprawdza dojazd i obowiązki, zamiast szukać idealnego terminu.

Mapa 63

Niezdecydowanie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakiej konkretnej informacji brakuje do wyboru?
2. Które kryterium wynika z moich potrzeb, a które z presji?
3. Jakie są skutki wyboru i dalszego czekania?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Opcje** – dostępne możliwości.
- **Kryteria** – ważne względy.
- **Informacja** – potrzebny fakt.
- **Niepewność** – brak gwarancji.
- **Odwracalność** – możliwość zmiany.
- **Wsparcie** – pomoc w rozeznaniu.

Niezdecydowanie

To pojęcia do refleksji, nie test ani ranking decyzji.

Następne kroki 6

1. Nazwij jeden wybór i jego rzeczywistą stawkę.
2. Gdy brakuje ważnych danych, sprawdź je lub skonsultuj sprawę.
3. Przy małym, odwracalnym wyborze rozważ próbę zgodną z ważnym kryterium.
4. Oceń skutki, nie swoją wartość; zmień plan, jeśli trzeba.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Decyzje zdrowotne, prawne lub finansowe wymagają odpowiedniej informacji i czasem fachowej porady. Nie podejmuj ich pod przymusem ani wyłącznie według tej mapy.

Jeśli trudność wyraźnie ogranicza życie, rozważ rozmowę ze specjalistą.

Mapa 64

Autosabotaż i wzorce zachowań

Unikanie trudnych zadań

Najpierw rozpoznaj przeszkodę, potem szukaj sposobu.

Unikanie zadania może oznaczać omijanie jego trudnego fragmentu, nawet przy wykonywaniu innych czynności. Warto odróżnić dyskomfort od braku umiejętnosci, warunków lub sił. Nie każda odmowa czy przerwa jest unikaniem.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Zakres: co dokładnie jest trudne?

Umiejętność: czego potrzebuję się nauczyć?

Warunki: czego brakuje do wykonania?

Niebezpieczne polecenie, choroba i przeciążenie wymagają ochrony lub zmiany warunków, nie większej presji.

Rozpoznaj 2



✓ Czy pojawia się napięcie lub wyczerpanie?



✓ Czy całość wydaje się jednym ogromnym zadaniem?



✓ Czy robisz łatwiejsze części, omijając trudny fragment?

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie wyjaśnienie każdej przeszkody.

Przykład fikcyjny: Dorosły Adam z Opola dopracowuje wygląd prezentacji, omijając niejasne obliczenie. Prosi o wyjaśnienie metody przed dalszą pracą.

Mapa 64

Unikanie trudnych zadań

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Który fragment omijam, a które części wykonuję?
2. Czy potrzebuję instrukcji, narzędzia, odpoczynku czy wsparcia?
3. Jak wyglądałby jeden wykonalny fragment bez forsowania się?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani lista przyczyn.

Następne kroki 6

1. Wskaż trudny fragment i sprawdź bezpieczeństwo zadania.

2. Przy braku zasobów lub przeciążeniu rozważ pomoc, odpoczynek albo zmianę zakresu.

3. Gdy warunki pozwalają, podziel fragment na mniejsze części i wybierz pierwszą.

4. Sprawdź rezultat i potrzebne dostosowania; nie oceniaj swojej wartości.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie wykonuj niebezpiecznych czynności bez kwalifikacji. Zmiany obowiązków uzgadniaj z właściwą osobą, uwzględniając pilną opiekę nad osobami zależnymi.
- ✓ Przy utrwalonych trudnościach rozważ konsultację ze specjalistą.

Mapa 65
Autosabotaż i wzorce zachowań

Nadmierne szukanie zapewnień od innych

Gdy odpowiedź uspokaja tylko na chwilę.

Proszenie o informację lub wsparcie jest naturalne. Trudność może pojawić się wtedy, gdy wielokrotnie pytasz o to samo, bez nowych okoliczności, a otrzymana odpowiedź nie wystarcza na długo. Ważny jest kontekst i koszt, nie sama liczba pytań.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Informacja: potrzebny nowy fakt.

Wsparcie: obecność i zrozumienie.

Zapewnienie: próba uzyskania pewności.

Pytanie o nowe objawy, bezpieczeństwo lub niezrozumiałe zalecenia nie jest automatycznie nadmiernym szukaniem zapewnień.

ROZPOZNAJ 2



Ciało — ✓ Czy napięcie wraca po odpowiedzi?



Myśli — ✓ Czy pojawia się kolejne „a jeśli”?



Zachowanie — ✓ Czy zadajesz to samo pytanie następnym osobom?

ZOBACZ CYKL 3

Wątpliwość → pytanie o zapewnienie → krótkotrwałe uspokojenie → powrót wątpliwości → ponowne pytanie

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej prośby o pomoc.

Przykład fikcyjny: Dorosła Iga z Elbląga kilkakrotnie pyta, czy zwykła wiadomość brzmi uprzejmie. Zauważa powtarzanie pytania mimo otrzymanej odpowiedzi.

Mapa 65

Nadmierne szukanie zapewnień od innych

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy pojawiły się nowe fakty, czy wróciła ta sama wątpliwość?
2. Czy potrzebuję informacji, obecności czy gwarancji?
3. Jak to powtarzanie wpływa na mnie i rozmówcę?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani lista przyczyn.

Następne kroki 6

1. Sprawdź, czy sytuacja lub dostępne informacje się zmieniły.

2. Przy nowym problemie zdrowotnym lub zagrożeniu szukaj właściwej pomocy.

3. Przy znanej, bezpiecznej sprawie rozważ krótką przerwę przed ponownym pytaniem.

4. Uzgodnij wspierającą rozmowę bez zawstydzania i żądania gwarancji.

✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie opóźniaj pilnej pomocy ani zaleconych kontroli. Nie odcinaj wsparcia jako kary. Masz prawo wyjaśniać niejasne informacje.

✓ Jeśli trudność utrudnia życie, rozważ konsultację ze specjalistą.

Mapa 66

Autosabotaż i wzorce zachowań

Impulsywność

Zauważ moment między chęcią a działaniem.

Impulsywność oznacza tu szybkie działanie z ograniczonym namysłem nad następstwami. Pojedyncza sytuacja nie rozstrzyga o przyczynie ani diagnozie. Liczą się okoliczności, powtarzalność i wpływ na życie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Impuls: nagła chęć działania.

Działanie: to, co faktycznie robisz.

Skutek: następstwo dla ciebie i innych.

Szybka reakcja w nagłym zagrożeniu nie musi być problemem. Impulsywność sama w sobie nie potwierdza ADHD ani innego rozpoznania.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy zauważasz pobudzenie przed działaniem?



Myśli

✓ Czy pojawia się „muszę teraz”?



Zachowanie

✓ Czy wysyłasz odpowiedź przed jej przeczytaniem?

Zobacz cykl 3

Bodziec → silna chęć odpowiedzi → szybkie działanie → niechciany skutek → napięcie przed kolejną sytuacją.

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej spontanicznej decyzji.

Przykład fikcyjny: Dorosły Filip z Płocka wysyła ostrą wiadomość przed sprawdzeniem faktów. Później zauważa pomyłkę i rozważa jej spokojne sprostowanie.

Mapa 66

Impulsywność

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co wydarzyło się tuż przed impulsem?
2. Jakie następstwa może mieć działanie dla mnie i innych?
3. Co ułatwiłoby namysł bez zawstydzania siebie?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Bodziec** – poprzedzające zdarzenie.
- **Impuls** – chęć działania.
- **Pauza** – miejsce na namysł.
- **Impulsywność**
- **Skutek** – możliwe następstwo.
- **Otoczenie** – warunki działania.
- **Wsparcie** – pomoc w planowaniu.

To pojęcia do refleksji, nie test ani diagnoza.

Następne kroki 6

1. Rozpoznaj impuls i sprawdź pilność oraz bezpieczeństwo sytuacji.
2. Przy bezpośrednim zagrożeniu priorytetem jest ochrona i odpowiednia pomoc.
3. Gdy sprawa może poczekać, rozważ pauzę i sprawdzenie skutków przed działaniem.
4. Po zdarzeniu oceń potrzebne naprawienie szkody lub wsparcie.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Pauza nie zastępuje pilnej interwencji. Impuls nie usprawiedliwia przemocy. Nie zmieniaj samodzielnie leczenia na podstawie tej mapy.
- ✓ Przy częstych, szkodliwych lub nagle nasilonych trudnościach skonsultuj się ze specjalistą.

Mapa 67
Autosabotaż i wzorce zachowań

Pętla nawyku

Zauważ powtarzającą się sytuację i działanie.

Nawyk to wyuczone działanie, które w znanym kontekście może uruchamiać się niemal automatycznie. Wiele nawyków pomaga w codzienności. Przy zmianie warto obserwować okoliczności i skutki, zamiast traktować powtórzenie jako dowód słabej woli.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Kontekst:
kiedy i gdzie?

Działanie:
co powtarzam?

Skutek:
co dzieje się potem?

Nawyk nie oznacza automatycznie uzależnienia. Nie każdy powtarzalny wzorzec ma tę samą przyczynę lub wymaga zmiany.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy ręka sięga po przedmiot przed namysłem?



Myśli

✓ Czy zauważasz „zawsze tak robię”?



Zachowanie

✓ Czy ta sama sytuacja poprzedza podobne działanie?

Zobacz cykl 3

Znany kontekst → automatyczne sięgnięcie po telefon → przeglądanie treści → chwilowe zajęcie uwagi → powtórzenie przy kolejnej podobnej sytuacji.

To przykład hipotetyczny, nie uniwersalny model wszystkich nawyków.

Przykład fikcyjny: Dorosła Ola z Kalisza podczas czekania otwiera aplikacje bez namysłu. Zauważa okoliczności i zastanawia się, czy chce zmienić tę rutynę.

Mapa 67

Pętla nawyku

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jaka sytuacja zwykle poprzedza działanie?
2. Co daje mi ono teraz, a jaki ma późniejszy koszt?
3. Czy chcę zmiany i jakie warunki mogą ją ułatwić?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani opis całej biologii nawyku.

Następne kroki 6

1. Obserwuj jeden zwyczaj i jego kontekst bez oceniania siebie.

2. Gdy zwyczaj ci służy, możesz go zachować.

3. Gdy chcesz zmiany, rozważ małą zmianę otoczenia lub bezpieczną alternatywę.

4. Sprawdź skutki; powrót starej rutyny jest informacją, nie oceną osoby.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie usuwaj przypomnień o lekach ani ważnych kontaktów.
- ✓ Podejrzenie uzależnienia wymaga odpowiedniej pomocy, nie tylko zmiany nawyku. Nie odstawiaj samodzielnie substancji lub leków, jeśli grozi to zespołem odstawiennym.

MAPA 68

Autosabotaż i wzorce zachowań

Nadmierne zadowalanie innych

Życzliwość może uwzględniać także twoje granice.

Pomaganie nie jest problemem samo w sobie. Trudność może pojawić się, gdy często zgadzasz się kosztem zdrowia lub ważnych potrzeb, nie sprawdzając własnych możliwości. Warto odróżnić dobrowolną pomoc, obowiązek i presję.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Pomoc: czego chcę się podjąć?

Obowiązek: za co odpowiadam?

Presja: czego obawiam się przy odmowie?

Zależność materialna, przemoc i nierówność sił ograniczają swobodę. Nie obwiniaj się za strategię przetrwania.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Czy po kolejnej zgodzie narasta zmęczenie?



MYŚLI

✓ Czy pojawia się „nie wolno mi zawieść nikogo”?



ZACHOWANIE

✓ Czy obiecujesz pomoc przed sprawdzeniem swoich zasobów?

ZOBACZ CYKL 3

Prośba → obawa przed niezadowoleniem → zgoda bez sprawdzenia możliwości → przeciążenie → większe napięcie przy kolejnej prośbie.

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej życzliwej osoby.

Przykład fikcyjny: Dorosły Piotr z Kielc dobrowolnie podejmuje się kolejnego zadania przy wydarzeniu mimo braku czasu. Rozważa uzgodnienie mniejszego zakresu.

Mapa 68

Nadmierne zadowalanie innych

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy zgoda wynika z wyboru, obowiązku czy obawy?
2. Na co rzeczywiście mam teraz siły i czas?
3. Czy mogę bezpiecznie wyrazić ograniczenie lub poszukać wsparcia?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani diagnoza.

Następne kroki 6

1. Sprawdź swoje zasoby, zobowiązania i bezpieczeństwo odpowiedzi.

2. Przy zagrożeniu lub przymusie priorytetem jest ochrona i bezpieczne wsparcie.

3. W bezpiecznej sytuacji rozważ jasną odmowę, ograniczenie zakresu albo czas do namysłu.

4. Sprawdź ustalenia i konsekwencje; nie musisz kontrolować cudzych emocji.

✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie ćwicz konfrontacji z osobą stosującą przemoc. Nie porzucaj koniecznej opieki nad osobą zależną; szukaj bezpiecznego zastępstwa. Obowiązki zawodowe wymagają uzgodnień, nie automatycznej odmowy.

✓ Przy utrwalonym przeciążeniu rozważ konsultację ze specjalistą.

Mapa 69

Autosabotaż i wzorce zachowań

Wewnętrzna presja

Sprawdź, czy własne wymaganie pasuje do rzeczywistości.

Wewnętrzna presja oznacza tu poczucie, że trzeba spełniać własne wymagania niezależnie od warunków i kosztu. Ambicja może pomagać; sztywna reguła utrudnia dostosowanie planu. Nie każda presja pochodzi jednak z własnych myśli.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Wartość: co jest ważne?

Wymaganie: czego od siebie oczekuję?

Warunki: co jest dziś możliwe?

Terminy, bieda, dyskryminacja i obowiązki mogą tworzyć realną presję. Nie rozwiązuje się ich wyłącznie zmianą myślenia.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy trudno odpocząć mimo zmęczenia?



Myśli

✓ Czy słyszysz w myślach „muszę zawsze”?



Zachowanie

✓ Czy dokładasz zadania mimo wyczerpania?

Zobacz cykl 3

Sztywne wymaganie → zwiększanie wysiłku → pomijanie ograniczeń → wyczerpanie → jeszcze surowsze wymaganie.

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej ambicji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Agata z Gdyni poprawia prywatny plan wyjazdu mimo zmęczenia. Rozważa pozostawienie mniej ważnych szczegółów na później.

MAPA 69

Wewnętrzna presja

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy wymaganie dopuszcza chorobę, odpoczynek i zmianę warunków?
2. Jaki jest koszt dalszego zwiększania wysiłku?
3. Co wymaga zmiany reguły, a co realnego wsparcia?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Wartość** – ważny kierunek.
- **Reguła** – własne wymaganie.
- **Zasoby** – dostępne możliwości.
- **Wewnętrzna presja**
- **Koszt** – konsekwencje wysiłku.
- **Elastyczność** – dostosowanie planu.
- **Wsparcie** – pomoc w warunkach.

To pojęcia do refleksji, nie test ani ocena pracowitości.

Następne kroki 6

1. Nazwij jedno wymaganie i sprawdź, skąd wynika.
2. Przy realnym przeciążeniu rozważ wsparcie lub uzgodnienie zmiany zakresu.
3. Przy własnej sztywnej regule rozważ wersję uwzględniającą obecne możliwości.
4. Sprawdź skutki i potrzebne korekty, nie swoją wartość.

Punkty 2 i 3 opisują różne sytuacje, nie obowiązkową kolejność.

- ✓ Nie obniżaj standardów bezpieczeństwa ani nie zaniedbuj koniecznej opieki.
- ✓ Nie trzeba zasługiwać na podstawowy odpoczynek.

Przy utrzymującym się wyczerpaniu lub trudnościach w funkcjonowaniu rozważ konsultację ze specjalistą.

MAPA 70

Autosabotaż i wzorce zachowań

Cykl doraźnej ulgi

Zauważ korzyść teraz i konsekwencję później.

Doraźna ulga może być potrzebna i pomocna. Warto przyjrzeć się sposobowi radzenia sobie, gdy przynosi krótkie odciążenie, ale pozostawia ważną sprawę nierozwiązaną lub zwiększa późniejszy koszt. Liczy się skutek w kontekście, nie samo odczucie ulgi.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Teraz: co chwilowo się zmienia?

Później: jaki koszt pozostaje?

Potrzeba: czego naprawdę brakuje?

Odpoczynek, leczenie bólu, ochrona przed przemocą i proszenie o pomoc nie są z definicji szkodliwą ucieczką.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy napięcie powraca po krótkim odciążeniu?



Myśli

✓ Czy pojawia się „byle teraz tego nie czuć”?



Zachowanie

✓ Czy powtarzasz sposób, który później utrudnia sprawę?

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie opis wszystkich sposobów szukania ulgi.

Przykład fikcyjny: Dorosły Paweł z Rzeszowa zamiast wyjaśnić niejasne ustalenie ogląda kolejne filmiki. Po przerwie niejasność nadal wymaga rozmowy.

Mapa 70

Cykl doraźnej ulgi

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co daje mi wybrany sposób teraz?
2. Czy po nim łatwiej wrócić do ważnej sprawy, czy koszt rośnie?
3. Jak połączyć potrzebne odciążenie z zadbaniem o problem?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani ranking emocji.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i potrzebę odpoczynku, leczenia lub pomocy.

2. Gdy potrzebna jest ochrona albo opieka, zadbaj o nią w pierwszej kolejności.

3. W bezpiecznej sytuacji rozważ odciążenie i wykonalny krok wobec problemu.

4. Sprawdź skutki; możesz przerwać refleksję i szukać wsparcia.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie zmuszaj się do znoszenia przemocy, bólu ani przytłaczających emocji. Nie odstawiaj leczenia. Nie każdy problem da się rozwiązać samodzielnie.
- ✓ Przy powtarzających się szkodach rozważ profesjonalną pomoc.

Granice i komunikacja

Jasność wypowiedzi nie daje kontroli nad reakcją drugiej osoby.

Co znajdziesz w tej części

Mapy dotyczą granic osobistych, trudności w mówieniu „nie" i towarzyszącego poczucia winy. Obejmują komunikację asertywną, bierną, agresywną i pasywno-agresywną, trudne rozmowy, wyrażanie potrzeb oraz odbudowę relacji po konflikcie.



Trzy perspektywy lektury



Treść:
co chcesz przekazać, a czego nie chcesz ujawniać?



Warunki:
czy rozmowa jest dobrowolna, dostępna i bezpieczna?



Ustalenia:
jakie prawa, obowiązki i potrzeby innych trzeba uwzględnić?

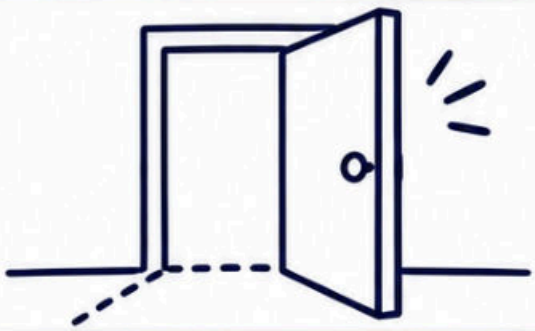
Jak czytać mapy



Opisy sposobów komunikacji nie są stałymi etykietami ludzi. Możesz rozważyć konkretną sytuację bez odgadywania cudzych intencji. Przykłady są fikcyjne, a proponowane sformułowania wymagają dostosowania do relacji i warunków. Nie ma obowiązku przeprowadzania rozmowy.

Ważne rozróżnienie

Wyrażenie potrzeby nie zobowiązuje drugiej osoby do jej spełnienia. Odmowa nie znosi automatycznie obowiązków opiekuńczych ani zawodowych. Asertywność łączy jasne wyrażanie stanowiska z poszanowaniem innych; nie gwarantuje zgody ani bezpieczeństwa w relacji przemocowej.





Nie musisz konfrontować osoby zagrażającej, ujawniać prywatnych informacji, pojednywać się ani przebaczać. Przy zależności materialnej lub opiekuńczej uwzględnij dostępne wsparcie i bezpieczne zastępstwo. Możesz przerwać lekturę albo wybrać pomoc zamiast kolejnej rozmowy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje oceny bezpieczeństwa ani porady prawnej.

MapA 71
Granice i komunikacja

Granice osobiste

Odróżnij własny zakres od kontroli nad drugą osobą.

Granice osobiste określają, na co się zgadzasz i jak chronisz swój czas, prywatność czy przestrzeń. Komunikat o granicy dotyczy twojego udziału, nie prawa do zarządzania cudzym życiem. Potrzeby i warunki mogą się zmieniać.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Zakres: czego dotyczy granica?

Zgoda: na co przystajesz?

Działanie: co jest w twojej mocy?

Te sygnały nie dowodzą naruszenia granic. Przemoc nie wynika z tego, że ktoś źle zakomunikował swoje potrzeby.

Rozpoznaj 2



✓ Czy napinasz się przy kolejnej prośbie?



✓ Czy trudno nazwać własny zakres?



✓ Czy zgadzasz się bez sprawdzenia możliwości?

Zobacz cykl 3

Niejasny zakres → rozbieżne oczekiwania → dodatkowe zobowiązanie → przeciążenie → dalsze przemilczanie zakresu.

To hipotetyczny wzorzec, nie wyjaśnienie każdej relacji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Marta z Olsztyna ustala z przyjaciółką, kiedy może pomagać przy przeprowadzce. Uzgodnienie nie oznacza stałej dostępności.

MAPA 71

Granice osobiste

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jaki obszar chcesz chronić?
- Co zależy od ciebie, a co wymaga uzgodnienia?
- Czy wyrażenie granicy jest teraz bezpieczne?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test jakości relacji.

Następne kroki 6

1. Nazwij konkretny zakres i sprawdź bezpieczeństwo.
2. Przy groźbach lub przemocy szukaj bezpiecznego wsparcia; nie musisz podejmować konfrontacji.
3. W bezpiecznej relacji rozważ jasne określenie własnej dostępności i potrzebnego uzgodnienia.
4. Sprawdź, czy ustalenie jest wykonalne; możesz wrócić do rozmowy.

✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Granica nie gwarantuje zgody drugiej osoby. Nie usprawiedliwia izolowania jej od bliskich ani kontrolowania jej kontaktów.

✓ Uwzględniaj konieczną opiekę nad osobami zależnymi i obowiązki zawodowe. Ich zmianę trzeba bezpiecznie uzgodnić, nie po prostu porzucić.

MAPA 72
Granice i komunikacja

Trudność w mówieniu „nie”

Oddziel odmowę prośby od odrzucenia osoby.

Odmowa bywa trudna z obawy przed rozczarowaniem lub konfliktem. W bezpiecznej sytuacji krótka, jasna odpowiedź może wyrażać brak zgody bez obrażania rozmówcy. Nie każda prośba jest jednak dobrowolna, a ryzyko konsekwencji może być realne.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Prośba: czego ktoś oczekuje?

Możliwość: co możesz przyjąć?

Odpowiedź: na co się zgadzasz?

Dyskomfort nie dowodzi, że odmowa jest zła. Zależność materialna i przemoc mogą ograniczać swobodę; to nie brak odwagi.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy czujesz napięcie przed odpowiedzią?



Myśli

✓ Czy odmowa wydaje się dowodem egoizmu?



Zachowanie

✓ Czy obiecujesz, zanim sprawdzisz czas?

Zobacz cykl 3

Prośba → obawa przed odmową → pochopna zgoda → nadmiar zobowiązań → większy lęk przed kolejną prośbą.

To możliwy wzorzec, nie opis każdej zgody.

Przykład fikcyjny: Dorosły Tomasz z Koszalina odmawia udziału w dodatkowym spotkaniu towarzyskim. Nie obiecuje innego terminu, jeśli nie chce go proponować.

Mapa 72

Trudność w mówieniu „nie”

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy możesz swobodnie odmówić tej prośbie?
2. Co już obiecałeś i jakie są twoje możliwości?
3. Czy proponujesz zamianę z własnej woli, czy z poczucia przymusu?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie ocena charakteru.

Następne kroki 6

1. Sprawdź, czy chodzi o dobrowolną prośbę, czy istniejący obowiązek.
2. Przy ryzyku odwetu rozważ bezpieczne wsparcie zamiast ćwiczenia bezpośredniej odmowy.
3. W bezpiecznej sytuacji rozważ krótką odpowiedź dotyczącą prośby, bez obrażania osoby.
4. Dodatkową propozycję składaj tylko wtedy, gdy chcesz i możesz ją spełnić.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Możesz poprosić o czas, jeśli sytuacja na to pozwala. Nie musisz ujawniać prywatnych szczegółów.

Konieczna opieka i zobowiązania zawodowe wymagają odpowiedzialnego uzgodnienia zmian. Odmowa nie gwarantuje spokojnej reakcji. Przy przemocy pierwszeństwo ma bezpieczeństwo.

MAPA 73
Granice i komunikacja

Poczucie winy związane ze stawianiem granic

Sprawdź odpowiedzialność, zamiast osądzać się na podstawie emocji.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Po nazwaniu granicy może pojawić się poczucie winy. Samo uczucie nie dowodzi wyrządzenia krzywdy. Warto odróżnić rzeczywiście niedotrzymane zobowiązanie od rozczarowania kogoś, kto liczył na większą dostępność. Obie sytuacje wymagają kontekstu.

Uczucie: co przeżywasz?

Fakt: co się wydarzyło?

Obowiązek: za co odpowiadasz?

Nie każda granica jest sprawiedliwa. Można skorygować krzywdzące działanie bez rezygnacji z prawa do bezpieczeństwa i odpoczynku.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy napięcie rośnie po rozmowie?



Myśli

✓ Czy cudze rozczarowanie uznajesz za swoją winę?



Zachowanie

✓ Czy natychmiast wycofujesz granicę?

Zobacz cykl 3

Wyrażona granica → poczucie winy → pochopne wycofanie → ponowne przeciążenie → trudniejsza kolejna granica.

To hipotetyczny wzorzec, nie ocena twojej decyzji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Lena z Radomia ogranicza nieumówioną pomoc przy hobby znajomej. Sprawdza, czy coś wcześniej obiecała, zanim zmieni odpowiedź.

Mapa 73

Poczucie winy związane ze stawianiem granic

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakie konkretne zobowiązanie mogło zostać naruszone?
2. Czy odpowiadasz za szkodę, czy próbujesz usunąć każde rozczarowanie?
3. Jak zadbać o obowiązki bez porzucania własnych granic?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie werdykt moralny.

Następne kroki 6

1. Oddziel uczucie od opisu zdarzenia i rzeczywistych obowiązków.



2. Jeśli naruszyłeś zobowiązanie, rozważ bezpieczne uzgodnienie naprawy lub zmiany planu.
3. Jeśli chodzi o dobrowolną prośbę bez zobowiązania, rozważ pozostanie przy swoim zakresie mimo dyskomfortu.



4. Przy niejasności możesz poszukać wsparcia; nie musisz natychmiast rozstrzygać.

✓ Punkty 2 i 3 opisują różne sytuacje, nie obowiązkową kolejność. Nie zaniedbuj koniecznej opieki ani obowiązków zawodowych.

Przemoc nie jest twoją winą. Nie podejmuj niebezpiecznego kontaktu, żeby pozbyć się poczucia winy. Przy silnych, utrzymujących się trudnościach rozważ profesjonalną pomoc.

Mapa 74
Granice i komunikacja

Komunikacja asertywna

Wyrażaj własne stanowisko bez odbierania głosu drugiej osobie.

Komunikacja asertywna to jasne wyrażanie własnego stanowiska z poszanowaniem drugiej osoby. Nie oznacza zwycięstwa w rozmowie ani obowiązku ujawniania wszystkiego. Możesz mówić o konkretnej sytuacji, swojej potrzebie i możliwym uzgodnieniu, pozostawiając miejsce na odpowiedź.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Opis: co się wydarzyło?

Potrzeba: co jest ważne?

Propozycja: co można uzgodnić?

Cichy głos, brak kontaktu wzrokowego lub korzystanie z komunikacji wspomagającej nie świadczą o braku szacunku ani asertywności.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy napięcie utrudnia zebranie słów?



Myśli

✓ Czy musisz przekonać drugą osobę za wszelką cenę?



Zachowanie

✓ Czy opis zamienia się w ocenę charakteru?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie diagnoza rozmówców.

Przykład fikcyjny: Dorosły Kamil z Siedlec opisuje problem z terminem wspólnego spotkania i pyta o możliwą zmianę, zamiast oceniać kolegę.

Mapa 74

Komunikacja asertywna

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co chcesz przekazać w tej jednej sprawie?
- Która część jest faktem, a która twoją interpretacją?
- Czy forma rozmowy jest bezpieczna i dostępna dla obu osób?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test stylu osobowości.

Następne kroki 6

1. Wybierz jedną sprawę i sprawdź warunki kontaktu.
2. Przy groźbach lub przemocy poszukaj bezpiecznego wsparcia zamiast ćwiczyć konfrontację.
3. W bezpiecznej sytuacji rozważ konkretny opis, własne stanowisko i pytanie o możliwe uzgodnienie.
4. Możesz zrobić przerwę lub wybrać dostępną formę komunikacji; odpowiedź może być odmowna.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Jasna wypowiedź nie gwarantuje porozumienia.
- ✓ Szacunek nie wymaga akceptowania przemocy, ujawniania prywatnych informacji ani wymuszonego kontaktu wzrokowego.

Przy trudnościach możesz skorzystać ze wsparcia. Nie oceniaj intencji ani zdolności drugiej osoby wyłącznie po głosie, mimice lub sposobie mówienia.

Mapa 75
Granice i komunikacja

Komunikacja bierna

Zauważ niewypowiedziane stanowisko bez oceniania osoby.

Komunikacja bierna oznacza tu pomijanie własnego stanowiska mimo chęci jego wyrażenia. To opis zachowania w kontekście, nie trwała cecha człowieka. Milczenie może też wynikać z wyboru, zagrożenia, potrzeby czasu lub niedostępnej formy rozmowy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Stanowisko:
co chcesz przekazać?

Warunki:
co utrudnia wypowiedź?

Wybór:
czy chcesz teraz mówić?

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy napinasz się, kiedy masz zabrać głos?



Myśli

✓ Czy własne zdanie wydaje się nieważne?



Zachowanie

✓ Czy potakujesz wbrew swojemu stanowisku?

Cisza nie oznacza zgody. Cichy głos, jąkanie, brak kontaktu wzrokowego i komunikacja wspomagająca nie dowodzą bierności.

Zobacz cykl 3

Niewypowiedziane stanowisko → cudze domysły → niedopasowane ustalenie → rozczarowanie → dalsze przemilczanie stanowiska.

To możliwy wzorzec, nie przypisanie odpowiedzialności za cudzą przemoc.

Przykład fikcyjny: Dorosła Julia z Bielska-Białej nie zgłasza preferowanego terminu spotkania. W bezpiecznej grupie rozważa przekazanie go pisemnie.

Mapa 75

Komunikacja bierna

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy chcesz wyrazić zdanie, czy świadomie zachować je dla siebie?
2. Co utrudnia wypowiedź: obawa, warunki czy dostępność komunikacji?
3. Jakiej pomocy potrzebujesz, aby mieć rzeczywisty wybór?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie etykieta osoby.

Następne kroki 6

1. Sprawdź, czy chcesz coś powiedzieć i czy możesz zrobić to bezpiecznie.

2. Przy zagrożeniu lub braku dostępnej formy poszukaj ochrony albo odpowiedniego wsparcia.

3. W bezpiecznych, dostępnych warunkach rozważ wyrażenie jednego konkretnego stanowiska.

4. Możesz wybrać pismo, komunikację wspomagającą, więcej czasu albo dobrowolną rezygnację z wypowiedzi.

✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie zmuszaj siebie ani innych do mówienia lub kontaktu wzrokowego. Nie odczytuj milczenia jako przyzwolenia.

✓ Za przemoc odpowiada jej sprawca, nie osoba milcząca.
Nie musisz ujawniać prywatnych informacji, aby zasługiwać na szacunek.

Mapa 76
Granice i komunikacja

Komunikacja agresywna

Oddziel silne emocje od krzywdzącego sposobu działania.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Komunikacja agresywna może obejmować groźby, poniżanie i wymuszanie uległości. Złość jest emocją; nie usprawiedliwia krzywdzenia. Oceniaj konkretne zachowanie i jego skutki, nie diagnozuj osobowości. Sam głośny głos lub stanowcza odmowa nie wystarczają do rozpoznania agresji.

Emocja: co czujesz?

Działanie: co robisz?

Skutek: kogo to dotyka?

Nie zakładaj, że agresja wynika z niskiej samooceny. Przemoc może być celowa i nie musi towarzyszyć jej silna złość.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy napięcie narasta w sporze?



Myśli

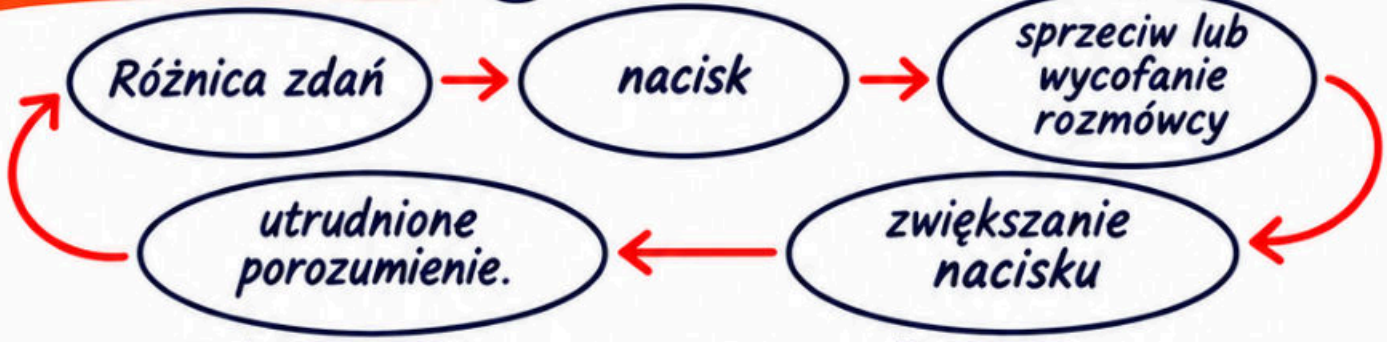
✓ Czy chcesz wymusić zgodę?



Zachowanie

✓ Czy używasz gróźb lub upokorzeń?

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie usprawiedliwienie sprawcy.

Przykład fikcyjny: Dorosły Marek z Leszna obraża kolegę podczas ustalania planu. Odpowiada za swoje słowa; cudza odmowa nie usprawiedliwia obelg.

Mapa 76

Komunikacja agresywna

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakie konkretne słowa lub działania naruszają bezpieczeństwo albo godność?
2. Czy opisujesz potrzebę, czy próbujesz wymusić uległość?
3. Co pozwoli przerwać krzywdzące zachowanie bez obciążania osoby poszkodowanej?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Emocja** – przeżywane uczucie.
- **Nacisk** – próba wymuszenia.
- **Skutek** – rzeczywista szkoda.
- **Komunikacja agresywna**
- **Odpowiedzialność** – własne zachowanie.
- **Ochrona** – bezpieczeństwo osób.
- **Pomoc** – profesjonalne wsparcie.

To pojęcia do refleksji, nie diagnoza osobowości.

Następne kroki 6

1. Sprawdź, czy ktoś jest zagrożony i czy dochodzi do krzywdzenia.
2. Przy zagrożeniu pierwszeństwo ma ochrona i odpowiednia pomoc, nie dalsza dyskusja.
3. W bezpiecznej sytuacji rozważ przerwę i powrót do konkretnej sprawy bez gróźb ani poniżania.
4. Jeśli krzywdzisz innych, szukaj profesjonalnej pomocy i bierz odpowiedzialność za zmianę zachowania.

- ✔ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie oczekuj, że osoba poszkodowana cię uspokoi, wybaczy lub podejmie kontakt.
- ✔ Przeprosiny nie zastępują zaprzestania przemocy.

Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

Mapa 77

Granice i komunikacja

Komunikacja pasywno-agresywna

Sprawdź rozbieżność między słowami a działaniem bez zgadywania intencji.

Określenie dotyczy pośredniego wyrażania niechęci zamiast jej otwartego omówienia. Nie jest samodzielną diagnozą. Rozbieżność między zgodą a działaniem wymaga poznania kontekstu; sama nie dowodzi celowego oporu.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Słowa: co zostało powiedziane?

Działanie: co się wydarzyło?

Kontekst: czego jeszcze nie wiesz?

Opóźnienie, milczenie lub trudność z wykonaniem zadania mogą mieć inne przyczyny. Nie przypisuj manipulacji na podstawie niepełnosprawności, sposobu komunikacji lub przeciążenia.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy napinasz się przy wyrażaniu sprzeciwu?



Myśli

✓ Czy oczekujesz, że ktoś odgadnie niechęć?



Zachowanie

✓ Czy przytakujesz, choć chcesz odmówić?

Zobacz cykl 3

Niewyrażona niechęć → pozorna zgoda → działanie niezgodne z ustaleniem → wzajemne domysły → narastające napięcie.

To hipotetyczny wzorzec, nie dowód cudzej intencji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Ewa z Opola zgadza się na podział pracy, choć go nie akceptuje. Później rozważa jasne zakomunikowanie sprzeciwu zamiast oczekiwania, że zespół go odgadnie.

Mapa 77

Komunikacja pasywno-agresywna

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co jest obserwacją, a co domysłem o intencji?
- Czy uzgodnienie było jasne i możliwe do wykonania?
- Jak można wyrazić niezgodę bez odwetu lub przymusu?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test osobowości.

Następne kroki 6

1. Oddziel fakty od przypuszczeń i sprawdź bezpieczeństwo rozmowy.

2. Przy zagrożeniu lub przymusie wybierz ochronę i odpowiednie wsparcie, nie konfrontację.

3. W bezpiecznej sytuacji możesz zapytać o konkretną rozbieżność albo jasno wyrazić własny sprzeciw.

4. Jeśli obie strony chcą, doprecyzujcie wykonalne ustalenie. Można odmówić lub wybrać inną formę komunikacji.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie wymuszaj wyjaśnień, prywatnych informacji ani przyznania się do przypisywanych intencji.
- ✓ Za przemoc odpowiada jej sprawca.

Mapa 78
Granice i komunikacja

Trudne rozmowy

Przygotuj warunki rozmowy, zamiast wymuszać natychmiastowe rozwiązanie.

Trudna rozmowa może dotyczyć różnicy potrzeb, zmiany ustaleń lub nieporozumienia. Jej trudność nie oznacza, że trzeba ją odbyć natychmiast. Bezpieczeństwo, dobrowolność i dostępna forma są ważniejsze niż doprowadzenie do zgody.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Temat: jaką jedną sprawę omawiasz?

Warunki: kiedy i w jakiej formie?

Granica: czego nie chcesz ujawniać?

Słuchanie nie wymaga zgody ani kontaktu wzrokowego. Dopuszczalne są pismo, komunikacja wspomagająca i dodatkowy czas.

Rozpoznaj 2



Ciało — ✓ Czy potrzebujesz przerwy?



Myśli — ✓ Czy oczekujesz rozwiązania wszystkiego naraz?



Zachowanie — ✓ Czy przeskakujesz między tematami?

Zobacz cykl 3

Wiele tematów naraz → trudność ze śledzeniem rozmowy → wzajemne nieporozumienia → narastające napięcie → jeszcze więcej zarzutów

To możliwy przebieg, nie nieuchronny scenariusz.

Przykład fikcyjny: Dorosły Tomasz z Konina chce omówić obowiązki domowe. Zamiast poruszać wszystkie spory, proponuje jeden temat i pyta o dogodny czas.

Mapa 78

Trudne rozmowy

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jaki jest cel tej rozmowy i czy jest realny?
2. Czy obie strony mogą swobodnie odmówić lub przerwać?
3. Co pomoże sprawdzić zrozumienie bez zgadywania intencji?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Cel** – jedna konkretna sprawa.
- **Warunki** – czas i forma.
- **Słuchanie** – sprawdzanie znaczenia.
- **Trudne rozmowy**
- **Prywatność** – granice ujawniania.
- **Przerwa** – zatrzymanie rozmowy.
- **Ustalenie** – dobrowolne uzgodnienie.

To pojęcia do refleksji, nie procedura gwarantująca porozumienie.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo, gotowość i dostępność formy rozmowy.

2. Przy zagrożeniu lub przymusie poszukaj ochrony i wsparcia zamiast podejmować wspólną rozmowę.

3. W bezpiecznych warunkach i za zgodą obu stron wybierzcie jeden temat oraz czas lub formę kontaktu.

4. Możecie sprawdzić zrozumienie, zrobić przerwę albo zakończyć bez zgody. Ewentualny powrót wymaga gotowości obu stron.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie musisz ujawniać prywatnych informacji, podejmować kontaktu ani się godzić.

Rozmowa nie zastępuje ochrony przed przemocą.

Mapa 79
Granice i komunikacja

Wyrażanie własnych potrzeb

Oddziel to, co jest ważne, od jednego sposobu uzyskania wsparcia.

Wyrażenie potrzeby pomaga przekazać własną perspektywę. Prośba opisuje konkretne działanie; nie gwarantuje zgody. Możesz potrzebować odpoczynku, a poprosić o zmianę godziny spotkania. To jeden z możliwych sposobów, nie obowiazek drugiej osoby.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Potrzeba: co jest ważne?

Prośba: o jakie działanie prosisz?

Możliwości: jakie są ograniczenia?

Nie musisz uzasadniać swojej wartości ani ujawniać prywatnych szczegółów. Potrzeby związane z dostępnością i bezpieczeństwem nie są błahostką.

Rozpoznaj 2



✓ Czy zauważasz zmęczenie?



✓ Czy oczekujesz odgadnięcia potrzeby?



✓ Czy przekazujesz konkretną prośbę?

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie odpowiedzialność za cudze zaniedbanie lub przemoc.

Przykład fikcyjny: Dorosła Agata z Siedlec potrzebuje czasu na odpoczynek. Pyta znajomą o późniejszą godzinę spotkania i rozważa inny termin, jeśli zmiana nie jest możliwa.

Mapa 79

Wyrażanie własnych potrzeb

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co jest dla ciebie ważne w tej sytuacji?
2. Jaka konkretna, wykonalna prośba mogłaby to wyrazić?
3. Czy istnieje inna droga wsparcia bez naruszania cudzych granic?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie uniwersalna hierarchia potrzeb.

Następne kroki 6

1. Nazwij potrzebę i sprawdź bezpieczeństwo oraz dostępną formę komunikacji.

2. Przy zagrożeniu lub braku dostępu poszukaj ochrony albo pomocy w przekazaniu potrzeby.

3. W bezpiecznych, dostępnych warunkach rozważ jedną konkretną prośbę, ustnie lub pisemnie.

4. Możesz uwzględnić odpowiedź, poszukać innej możliwości albo odpowiedniego wsparcia.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Odmowa nie określa twojej wartości.
- ✓ Granice innych są ważne; obowiązki opiekuńcze, zawodowe i prawa do dostępności nie znikają przez nazwanie sprawy prośbą.

MAPA 80

Granice i komunikacja

Odbudowa relacji po konflikcie

Oddziel przeprosiny od naprawienia szkody i decyzji o dalszym kontakcie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Odbudowa relacji może obejmować uznanie konkretnej szkody, odpowiedzialność i zmianę zachowania. Same przeprosiny nie gwarantują zaufania ani pojednania. Osoba skrzywdzona może odmówić kontaktu. Odpowiedzialność za szkodę nie musi być jednakowa po obu stronach.

Przeprosiny: uznanie własnego działania.

Naprawa: konkretna zmiana lub zadośćuczynienie.

Kontakt: odrębna, dobrowolna decyzja.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy napięcie utrudnia słuchanie?



Myśli

✓ Czy oczekujesz natychmiastowego wybaczenia?



Zachowanie

✓ Czy za słowami idzie zmiana?

Nie myl zwykłego sporu z przemocą. Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż utrzymanie relacji.

Zobacz cykl 3

Zranienie → pomniejszanie szkody → brak naprawy → utrata zaufania → kolejny spór.

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej relacji.

Przykład fikcyjny: Dorosły Paweł z Piły wyśmiał pomysł kolegi. Uznaje swoje zachowanie bez obwiniania kolegi i przestaje je powtarzać. Nie żąda przyjęcia przeprosin.

Mapa 80

Odbudowa relacji po konflikcie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jakie konkretne działanie i jego skutki wymagają uznania?
- Co może zmienić zachowanie, zamiast tylko uspokoić sumienie?
- Czy kontakt jest bezpieczny i rzeczywiście dobrowolny?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie przepis na pojednanie.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i gotowość do kontaktu, bez nacisku na osobę skrzywdzoną.

2. Przy przemocy lub zagrożeniu pierwszeństwo mają ochrona i specjalistyczne wsparcie, nie wspólne pojednanie.

3. W bezpiecznej sytuacji i przy zgodzie na kontakt rozważ uznanie konkretnej szkody bez usprawiedliwień.

4. Jeśli odpowiadasz za szkodę, podejmij realną zmianę i respektuj odmowę kontaktu. Nie uzależniaj zmiany od wybaczenia.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie musisz przyjmować przeprosin, wybaczać ani wracać do relacji. Przeprosiny nie dowodzą bezpieczeństwa i nie zastępują zaprzestania przemocy.

Żałoba, strata i zmiana

Nie ma jednego obowiązkowego sposobu przeżywania straty.

Co znajdziesz w tej części

Mapy dotyczą rozumienia żałoby, żałoby antycypacyjnej, straty niejednoznacznej i zakończenia relacji. Obejmują utratę bliskiej osoby lub pracy, przeprowadzkę, zmiany życiowe, przypomnienia o stracie oraz odbudowywanie poczucia sensu.



Trzy perspektywy lektury

Znaczenie:
co zmieniło się dla danej osoby, bez porównywania rozmiaru cierpienia?

Codzienność:
jakie potrzeby i obowiązki wymagają teraz praktycznego wsparcia?

Wybór:
o czym chcesz czytać lub rozmawiać, a co wolisz pominąć?

Jak czytać mapy

Przykłady są fikcyjne, a opisy nie wyznaczają etapów ani terminu zakończenia żałoby. Można doświadczać różnych uczuć, także równocześnie lub z przerwami. Nie każda zmiana wywołuje żałobę, a podobne okoliczności nie oznaczają takich samych potrzeb.



Ważne rozróżnienie



Niepewność dotycząca straty nie jest sama w sobie diagnozą. Żałoba antycypacyjna nie przesądza przyszłości ani rokowania medycznego. Poszukiwanie sensu jest możliwością, nie obowiązkiem znalezienia korzyści w cierpieniu. Pomoc jest dostępna także przed nasileniem trudności.



Nie musisz opowiadać historii, wracać do pamiątek ani podejmować kontaktu. Uwzględnij prywatność, zgodę i ciągłość opieki nad osobami zależnymi. Przy zaginięciu lub aktualnym zagrożeniu potrzebne mogą być działania ochronne, nie tylko refleksja. Możesz przerwać lekturę i skorzystać ze wsparcia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji.

Mapa 81
Żałoba, strata i zmiana

Zrozumienie żałoby

Zauważ własną reakcję na stratę bez narzucania kolejności uczuć.

Żałoba jest reakcją na utratę kogoś lub czegoś ważnego. Może obejmować smutek, złość, odrętwienie albo zmienne uczucia. Nie każdy doświadcza tych samych reakcji. Nie trzeba przechodzić obowiązkowych etapów w ustalonej kolejności.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Strata:
co się zmieniło?

Reakcja:
co zauważasz teraz?

Wsparcie:
czego potrzebujesz?

Brak łez nie dowodzi braku więzi. Chwila ulgi nie unieważnia straty. Sam czas trwania żałoby nie wystarcza do diagnozy.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy odczuwasz zmęczenie?



Myśli

✓ Czy wracasz do wspomnień?



Zachowanie

✓ Czy codzienne zadania stały się trudniejsze?

Zobacz cykl 3

Przypomnienie straty → fala uczuć → oczekiwanie szybkiego powrotu do normy → samokrytyka → dodatkowe napięcie.

To możliwy wzorzec presji, nie etapy żałoby.

Przykład fikcyjny: Dorosła Helena z Torunia po śmierci przyjaciółki czasem płacze, a czasem czuje spokój. Nie musi oceniać swojej więzi na podstawie dzisiejszej reakcji.

Mapa 81

Zrozumienie żałoby

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co straciło dla ciebie dotychczasowy kształt?
- Czy twoje oczekiwania wobec siebie zostawiają miejsce na różne uczucia?
- Jaka praktyczna pomoc byłaby teraz dostępna?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- Strata — ważna zmiana.
- Uczucia — różnorodne reakcje.
- Wspomnienia — ślady więzi.
- **Zrozumienie żałoby**
- Codzienność — bieżące potrzeby.
- Presja — narzucone oczekiwania.
- Wsparcie — dostępna pomoc.

To pojęcia do refleksji, nie skala nasilenia żałoby.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i możliwość zadbania o podstawowe potrzeby.

2. Jeśli trudno ci funkcjonować lub cierpienie cię przytłacza, poszukaj pomocy lekarza albo specjalisty zdrowia psychicznego.

3. Jeśli obecnie radzisz sobie z codziennością, możesz wybrać małą czynność, odpoczynek lub dobrowolny kontakt z zaufaną osobą.

4. Możesz zmieniać rodzaj wsparcia wraz z potrzebami. Nie musisz czekać określonej liczby tygodni, żeby poprosić o pomoc.

- ✓ Punkty 2 i 3 opisują różne możliwości, nie obowiązkową kolejność.
- ✓ Nie wymuszaj wspominania ani rozmowy.
- ✓ Nowych lub silnych objawów fizycznych nie przypisuj automatycznie żałobie.

MAPA 82

Żałoba, strata i zmiana

Żałoba antycypacyjna

Oddziel obawę przed stratą od pewności dotyczącej przyszłości.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Żałoba antycypacyjna może pojawić się przed śmiercią bliskiej osoby, na przykład podczas choroby zagrażającej życiu. Dotyczy przewidywanej straty i zmian już zachodzących w relacji lub codzienności. Nie wszyscy jej doświadczają. Uczucia nie przewidują przebiegu choroby ani czasu śmierci.

Zrozum 1

Teraz: co już się zmieniło?

Przyszłość: czego się obawiasz?

Informacja: co wiadomo od zespołu leczącego?

Smutek może współistnieć z nadzieją. Potrzeba odpoczynku nie oznacza braku troski. Nie musisz stale być gotowy do rozmowy o śmierci.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy odczuwasz wyczerpanie?



Myśli

✓ Czy trudno oddzielić obawę od informacji?



Zachowanie

✓ Czy brakuje miejsca na własne potrzeby?

Zobacz cykl 3

Niepewność → bolesne przewidywania → ciągłe analizowanie przyszłości → mniej odpoczynku → większe przeciążenie.

To hipotetyczny wzorzec, nie prognoza choroby.

Przykład fikcyjny: Dorosły Adam z Kalisza martwi się o ciężko chorą partnerkę. Zapisuje pytania do zespołu leczącego, respektując jej zgodę na udostępnianie informacji.

Mapa 82

Żałoba antycypacyjna

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co już się zmieniło, a co pozostaje niewiadomą?
2. Jakiej informacji potrzebujesz i kto może jej udzielić?
3. Jak można wesprzeć także twoje codzienne potrzeby?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie wskaźniki rokowania.

Następne kroki 6

1. Sprawdź, czy potrzebujesz informacji medycznej, pomocy praktycznej czy wsparcia emocjonalnego.

2. Gdy przeciążenie utrudnia funkcjonowanie, poszukaj wsparcia specjalisty lub zespołu opieki.

3. Jeśli masz obecnie przestrzeń, możesz wybrać odpoczynek, zapisanie pytania lub dobrowolną rozmowę.

4. Informacje o chorobie ustalaj z zespołem lecząco-opiekuńczym z poszanowaniem zgody i prywatności chorej osoby.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne; pomocy można szukać także wcześniej.
- ✓ Nie wymuszaj pożegnania, ujawniania informacji ani pojednania.
- ✓ Uzgadniając odpoczynek opiekuna, zadbaj o potrzebne zastępstwo w opiece.

Mapa 83

Żałoba, strata i zmiana

Strata niejednoznaczna

Zauważ stratę, której okoliczności lub znaczenie pozostają niejasne.

Pojęcie Pauline Boss opisuje stratę bez jasnego rozstrzygnięcia. Może dotyczyć fizycznej nieobecności przy trwającej więzi albo dużej zmiany kontaktu z osobą nadal obecną. To perspektywa rozumienia doświadczenia, nie diagnoza osoby ani dowód jej nieobecności psychicznej.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Wiedza: co jest potwierdzone?

Niepewność: czego nie wiadomo?

Więź: co pozostaje ważne?

Zmiana pamięci lub komunikacji nie odbiera człowiekowi godności. Nie traktuj kogoś jak nieobecnego tylko dlatego, że kontakt wygląda inaczej.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy niepewność wiąże się z napięciem?



Myśli

✓ Czy szukasz ostatecznej odpowiedzi?



Zachowanie

✓ Czy odkładasz wszystkie własne potrzeby?

Zobacz cykl 3

Brak jasności → potrzeba pewnej odpowiedzi → powracające domysły → odkładanie codzienności → większe przeciążenie.

To hipotetyczny wzorzec, nie nieunikniony przebieg straty.

Przykład fikcyjny: Dorosła Irena z Elbląga tęskni za dawnymi rozmowami z ojcem, którego pamięć zmieniła choroba. Dostrzega stratę, nadal szanując jego obecność i potrzeby.

Mapa 83

Strata niejednoznaczna

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co wiesz, a co pozostaje przypuszczeniem?
2. Jaką zmianę chcesz uznać bez oceniania drugiej osoby?
3. Jak zadbać o dzisiejsze potrzeby mimo braku pełnej odpowiedzi?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie kryteria diagnostyczne.

Następne kroki 6

1. Oddziel potwierdzone informacje od domysłów i sprawdź bieżące potrzeby bezpieczeństwa.

2. Jeśli sytuacja wymaga pilnego działania lub profesjonalnego wyjaśnienia, skorzystaj z właściwej pomocy zamiast samej refleksji.

3. Jeśli nie ma pilnej potrzeby działania, możesz wybrać małą czynność lub wsparcie bez rozstrzygania wszystkich pytań.

4. Przy utrzymującym się przeciążeniu rozważ rozmowę ze specjalistą. Nie musisz osiągnąć pełnego poczucia zamknięcia.

Punkty 2 i 3 są alternatywne.

- ✓ Ten materiał nie zastępuje zgłoszenia zaginięcia, oceny medycznej ani obowiązków opiekuńczych.
- ✓ Nie wymuszaj kontaktu lub ujawniania prywatnych informacji.

Mapa 84
Żałoba, strata i zmiana

Zakończenie relacji

Oddziel przeżywanie straty od decyzji o kontakcie i spraw praktycznych.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Koniec relacji może przynieść smutek, ulgę, złość lub niepewność. Różne uczucia mogą współistnieć. Tęsknota sama nie przesądza, czy powrót byłby dobry albo bezpieczny. Nie ma obowiązku szybkiego pojednania ani określonego tempa przeżywania straty.

Uczucia: co przeżywasz?

Kontakt: jakie granice są potrzebne?

Praktyka: co wymaga uporządkowania?

Smutek nie unieważnia powodów rozstania. Brak smutku nie dowodzi, że relacja była nieważna. Nie musisz ujawniać szczegółów innym.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy codzienne napięcie wzrosło?



Myśli

✓ Czy tęsknotę uznajesz za nakaz powrotu?



Zachowanie

✓ Czy pomijasz potrzeby snu, jedzenia lub wsparcia?

Zobacz cykl 3

Przypomnienie relacji → silne uczucia → presja natychmiastowego kontaktu → pomijanie własnych granic → większe napięcie

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdego rozstania.

Przykład fikcyjny: Dorosła Monika z Gdyni tęskni po rozstaniu. Zanim napisze wiadomość, sprawdza swoje granice i korzysta z dobrowolnego wsparcia przyjaciółki.

Mapa 84

Zakończenie relacji

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakie uczucia potrzebują uznania bez podejmowania natychmiastowej decyzji?
2. Które sprawy są praktyczne, a które dotyczą bliskości?
3. Jakie granice kontaktu chronią bezpieczeństwo i prywatność?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Strata** — zmiana relacji.
- **Uczucia** — różnorodne reakcje.
- **Granice** — zakres kontaktu.
- **Praktyka** — bieżące sprawy.
- **Wsparcie** — dostępna pomoc.
- **Czas** — indywidualne tempo.

Zakończenie relacji

To pojęcia do refleksji, nie test słuszności rozstania.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo, podstawowe potrzeby i pilne zobowiązania.
2. Przy przemocy lub nękaniu poszukaj specjalistycznej ochrony i wsparcia, zamiast podejmować samotną konfrontację.
3. W bezpiecznej sytuacji możesz wybrać odpoczynek, zaufane wsparcie lub uporządkowanie jednej praktycznej sprawy.
4. Jeśli wspólne obowiązki wymagają komunikacji, rozważ bezpieczny, ograniczony kanał oraz odpowiednią pomoc prawną lub organizacyjną.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Zakończenie relacji nie znosi obowiązków wobec osób zależnych ani ustaleń prawnych.
- ✓ Kontakt praktyczny nie oznacza zgody na powrót do związku. Przy przytłaczającym cierpieniu szukaj profesjonalnego wsparcia.

MAPA 85

Żałoba, strata i zmiana

Utrata kogoś ważnego

Zauważ, czego brakuje w codzienności po śmierci ważnej osoby.

Śmierć ważnej osoby może zmienić zwyczaje, role i poczucie oparcia. Nie każda strata wygląda podobnie. Relacja mogła być bliska, trudna lub pełna sprzeczności. Ta mapa dotyczy codziennych potrzeb po śmierci, nie oceny siły więzi.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

- Nieobecność: czego brakuje?
- Codzienność: co się zmieniło?
- Pomoc: co można podzielić?

Nie musisz idealizować zmarłej osoby ani opowiadać o relacji. Sprzeczne uczucia nie odbierają ci prawa do wsparcia.

Rozpoznaj 2



Ciało — ✓ Czy potrzebujesz więcej odpoczynku?



Myśli — ✓ Czy zwykłe sytuacje przywołują wspomnienia?



Zachowanie — ✓ Czy trudno przejąć codzienne zadania?

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec przeciążenia, nie etapy żałoby.

Przykład fikcyjny: Dorosły Marek z Olsztyna po śmierci brata ma trudność z organizacją posiłków. Prosi zaufaną osobę o konkretną pomoc, bez obowiązku rozmowy o wspomnieniach.

Mapa 85

Utrata kogoś ważnego

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Która codzienna sytuacja jest teraz najtrudniejsza?
2. Jakiej konkretnej pomocy potrzebujesz bez ujawniania szczegółów?
3. Co chcesz zachować, zmienić albo na razie odłożyć?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To obszary refleksji, nie miara więzi ze zmarłą osobą.

Następne kroki 6

1. Sprawdź podstawowe potrzeby swoje i osób zależnych oraz pilne zadania.

2. Jeśli trudno zapewnić bezpieczeństwo lub codzienną opiekę, poszukaj odpowiedniej pomocy zamiast pozostawać z tym samodzielnie.

3. Jeśli podstawowe potrzeby są zabezpieczone, możesz wybrać odpoczynek lub poprosić o pomoc przy jednym zadaniu.

4. Jeśli cierpienie przytłacza lub utrudnia funkcjonowanie, rozważ kontakt z lekarzem albo specjalistą zdrowia psychicznego.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Pamięć o zmarłej osobie nie wymaga określonego rytuału ani ujawniania prywatnych informacji.
- ✓ Nie odkładaj pilnych obowiązków prawnych na podstawie tego materiału. Nowe objawy fizyczne wymagają odpowiedniej oceny.

MAPA 86

Żałoba, strata i zmiana

Utrata pracy

Oddziel zmianę zatrudnienia od oceny własnej wartości.

Utrata pracy może oznaczać zmianę dochodu, rytmu dnia i kontaktów. Możliwe są niepokój, smutek, złość lub ulga. Reakcja zależy od sytuacji i dostępnych zasobów. Bezrobocie nie określa wartości człowieka, a trudności materialne nie są jedynie kwestią nastawienia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Dochód: co jest pilne?

Rytm: co się zmieniło?

Kontakty: jakie wsparcie pozostało?

Zdrowie, obowiązki opiekuńcze, dyskryminacja i warunki rynku mogą ograniczać wybór. Nie obwiniaj się za bariery niezależne od ciebie.

Rozpoznaj 2



Ciało — ✓ Czy napięcie utrudnia odpoczynek?

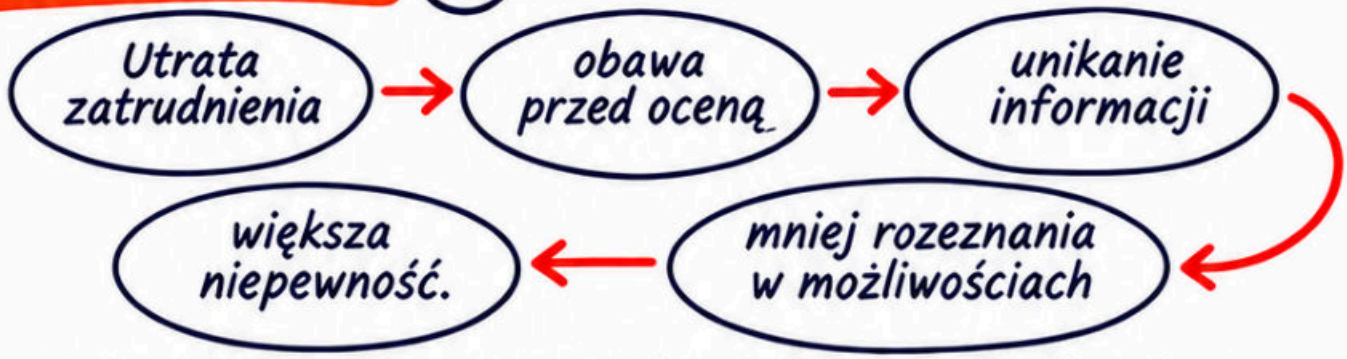


Myśli — ✓ Czy utożsamiasz zatrudnienie z własną wartością?



Zachowanie — ✓ Czy odkładasz sprawdzenie dostępnej pomocy?

ZoBacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie wyjaśnienie każdej sytuacji bezrobocia.

Przykład fikcyjny: Dorosła Renata z Radomia po zakończeniu umowy wstydzi się pytać o pomoc. Sprawdza jedno wiarygodne źródło informacji, zamiast oceniać całą swoją przyszłość.

Mapa 86

Utrata pracy

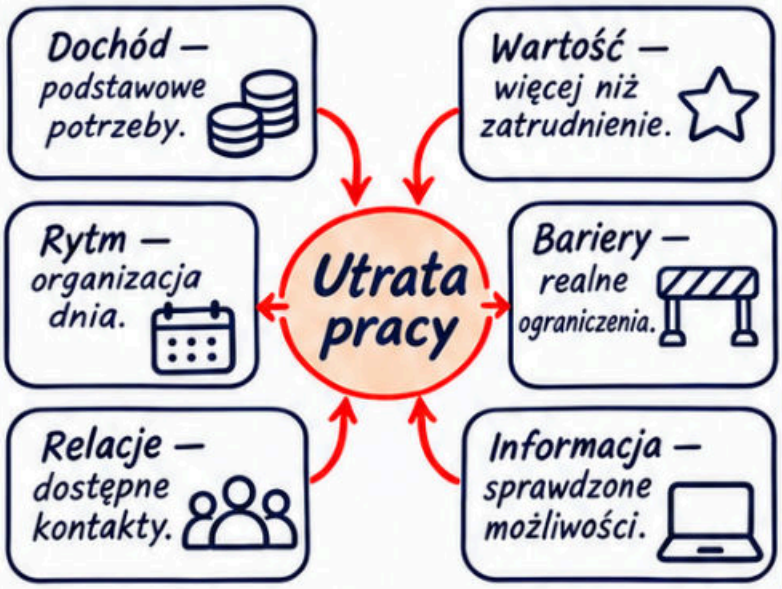
Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co wymaga szybkiego działania, a co może poczekać?
2. Jakie zasoby i ograniczenia warto uwzględnić?
3. Jaka pomoc dotyczy emocji, a jaka spraw praktycznych?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie ocena zdolności do pracy.

Następne kroki 6

1. Sprawdź pilne potrzeby materialne, terminy i obowiązki wobec osób zależnych.

2. Jeśli zagrożone są podstawowe potrzeby lub biegnie ważny termin, poszukaj odpowiedniej pomocy socjalnej, prawnej lub zawodowej.

3. Jeśli sytuacja nie jest pilna, możesz wybrać jedną małą czynność: sprawdzenie informacji, odpoczynek albo bezpieczny kontakt.

4. Przy utrzymującym się przeciążeniu rozważ wsparcie lekarza lub specjalisty zdrowia psychicznego, równolegle do pomocy praktycznej.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Materiał nie ustala uprawnień ani nie zastępuje indywidualnej porady prawnej lub finansowej. Dopasuj działania do zdrowia i dostępności. Nie ma gwarancji szybkiego zatrudnienia ani obowiązku ujawniania prywatnej sytuacji.

MAPA 87

Żałoba, strata i zmiana

Przeprowadzka do innego miasta lub zmiana otoczenia

Zauważ potrzeby orientacji, ciągłości i wsparcia w nowym miejscu.

Zmiana miejsca może oznaczać utratę znanych tras, zwyczajów i bliskości ludzi. Nawet wybrana przeprowadzka bywa wymagająca. Tęsknota nie dowodzi błędnej decyzji. Przymusowa zmiana otoczenia może dodatkowo wymagać ochrony i pomocy praktycznej.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Miejsce: co trzeba poznać?

Ciągłość: co można zachować?

Wsparcie: kto jest dostępny?

Rozpoznaj 2



✓ Czy nowe zadania zwiększają zmęczenie?



✓ Czy oczekujesz natychmiastowego zadomowienia?



✓ Czy trudno znaleźć potrzebne informacje?

Bariery językowe, finansowe i dostępności są realne. Nie oceniaj swojego przystosowania przez porównanie z innymi.

Zobacz cykl 3

Nieznane otoczenie → wiele nowych decyzji → przeciążenie → odkładanie szukania informacji → mniejsze rozeznanie.

To hipotetyczny łańcuch, nie obowiązkowy przebieg przeprowadzki.

Przykład fikcyjny: Dorosła Joanna po przeprowadzce do Poznania tęskni za znajomymi. Zachowuje dobrowolny kontakt i sprawdza jedną potrzebną usługę, zamiast wymagać od siebie natychmiastowego poczucia przynależności.

Mapa 87

Przeprowadzka do innego miasta lub zmiana otoczenia

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakich informacji potrzebujesz do codziennego funkcjonowania?
2. Co ze starego otoczenia chcesz zachować w bezpieczny sposób?
3. Jaki kontakt lub miejsce odpowiada twoim możliwościom?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Orientacja** – potrzebne informacje.
- **Ciągłość** – znane zwyczaje.
- **Tęsknota** – znaczenie poprzedniego miejsca.
- **Przeprowadzka do innego miasta lub zmiana otoczenia**
- **Dostępność** – realne możliwości.
- **Kontakty** – dobrowolne relacje.
- **Bezpieczeństwo** – podstawowe warunki.

To obszary refleksji, nie test przystosowania.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo mieszkania, podstawowe potrzeby i dostęp do koniecznej opieki.

2. Jeśli te warunki nie są zapewnione, poszukaj właściwego wsparcia praktycznego zamiast skupiać się wyłącznie na adaptacji.

3. Jeśli podstawy są zabezpieczone, możesz poznać jedną usługę, zachować zwyczaj albo wybrać bezpieczny kontakt.

4. Przy utrzymującym się przeciążeniu rozważ profesjonalną pomoc; nie musisz czekać, aż wszystko stanie się nie do zniesienia.

Punkty 2 i 3 są alternatywne.

- ✓ Nie ujawniaj adresu ani prywatnych danych nowym osobom pod presją.
- ✓ Nie musisz odnawiać niebezpiecznych relacji.

Uwzględnij zdrowie, dostępność i obowiązki opiekuńcze.

Mapa 88

Żałoba, strata i zmiana

Zmiany życiowe

Oddziel nowe wymagania od presji, by od razu radzić sobie doskonale.

Nowa rola lub etap życia może zmienić obowiązki, rytm dnia i dostępne wsparcie. Także oczekiwana zmiana może przynieść napięcie. Radość i trudność mogą współistnieć. Potrzeba pomocy nie świadczy o niewdzięczności ani niezdolności do nowej roli.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Wymagania: co jest nowe?

Zasoby: co pomaga?

Tempo: co można dostosować?

Zmiana nie usprawiedliwia przemocy ani rezygnacji z koniecznego leczenia. Trudności nie zawsze wynikają z oporu; znaczenie mają warunki i dostępna pomoc.

Rozpoznaj 2



Ciało

✔ Czy brakuje czasu na regenerację?



Myśli

✔ Czy wymagasz od siebie natychmiastowej sprawności?



Zachowanie

✔ Czy bierzesz na siebie więcej, niż możesz unieść?

Zobacz cykl 3

Nowe wymagania → presja szybkiego opanowania wszystkiego → pomijanie własnych ograniczeń → przeciążenie → surowsza samoocena.

To hipotetyczny wzorzec presji, nie uniwersalny model zmiany.

Przykład fikcyjny: Dorosły Andrzej z Koszalina zaczyna opiekować się chorym rodzicem. Ustala konkretny zakres pomocy i szuka zastępstwa, zamiast zakładać, że musi wszystko robić sam.

Mapa 88

Zmiany życiowe

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co naprawdę wymaga działania teraz?
- Które oczekiwania pochodzą z presji, a które z rzeczywistych obowiązków?
- Jakiej pomocy lub zmiany warunków potrzebujesz?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- Rola – nowe zadania.
- Wymagania – obecne obowiązki.
- Zasoby – dostępne oparcie.
- **Zmiany życiowe**
- Granice – realne możliwości.
- Tempo – dostosowanie działań.
- Pomoc – dzielenie obciążenia.

To pojęcia do refleksji, nie ocena dojrzałości.

Następne kroki 6

1. Oddziel pilne obowiązki i bezpieczeństwo od zadań, które można dostosować.
2. Jeśli nie możesz zapewnić koniecznej opieki lub podstawowych warunków, poszukaj odpowiedniego wsparcia praktycznego lub medycznego.
3. Jeśli pilne potrzeby są zabezpieczone, możesz ograniczyć jedno niekonieczne zadanie lub poprosić o konkretną pomoc.
4. Jeśli przeciążenie utrzymuje się albo nasila, rozważ rozmowę ze specjalistą, równolegle do zmiany obciążenia.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Przekazanie opieki wymaga odpowiedniego zastępstwa, nie pozostawienia osoby zależnej bez pomocy. Nie ma obowiązku uznawać zmiany za szansę ani udowadniać odporności. Materiał nie zastępuje oceny zdrowia i indywidualnych potrzeb.

MAPA 89

Żałoba, strata i zmiana

Bodźce przypominające o stracie

Rozpoznaj przypomnienie bez oceniania powracających uczuć.

Data, zapach, muzyka lub miejsce mogą przywołać wspomnienie straty. Reakcja może być bolesna, ciepła albo mieszana. Nawrót uczuć nie oznacza automatycznie cofnięcia się ani zaburzenia. Znaczenie przypomnienia jest osobiste i może zmieniać się z czasem.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Bodziec: co przypomniało?

Reakcja: co zauważasz?

Potrzeba: czego teraz potrzebujesz?

Nie musisz opowiadać o wspomnieniu ani celowo wystawiać się na bolesne bodźce. Możesz przerwać dobrowolną aktywność.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy pojawiło się napięcie lub łzy?



Myśli

✓ Czy oceniasz powrót uczuć jako porażkę?



Zachowanie

✓ Czy czujesz presję, by ukryć reakcję?

Zobacz cykl 3

Przypomnienie → fala uczuć → ocena reakcji jako porażki → ukrywanie potrzeb → większe osamotnienie.

To hipotetyczny łańcuch, nie opis każdej reakcji na stratę.

Przykład fikcyjny: Dorosła Alicja z Łodzi słyszy piosenkę kojarzącą się ze zmarłą przyjaciółką. Wybiera przerwę i kontakt z zaufaną osobą, bez obowiązku wyjaśniania szczegółów.

Mapa 89

Bodźce przypominające o stracie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co zauważasz po przypomnieniu, bez oceniania reakcji?
- Czy potrzebujesz prywatności, towarzystwa czy pomocy praktycznej?
- Co można zaplanować przed ważną datą bez narzucania rytuału?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Bodziec** — osobiste skojarzenie.
- **Pamięć** — znaczenie wspomnienia.
- **Uczucia** — zmienna reakcja.
- **Bodźce przypominające o stracie**
- **Granice** — zakres kontaktu.
- **Plan** — dostępne możliwości.
- **Wsparcie** — wybrana pomoc.

To obszary refleksji, nie test nasilenia żałoby.

Następne kroki 6

1. Sprawdź aktualne bezpieczeństwo i możliwość zadbania o podstawowe potrzeby.

2. Jeśli reakcja uniemożliwia bezpieczne działanie, przerwij ryzykowną czynność i poszukaj odpowiedniej pomocy.

3. Jeśli jesteś w bezpiecznych warunkach, możesz wybrać przerwę, spokojną czynność lub dobrowolny kontakt.

4. Jeśli przypomnienia często przytłaczają lub ograniczają codzienność, rozważ wsparcie specjalisty.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie wykonuj refleksji podczas prowadzenia pojazdu.
- ✓ Nie zmuszaj się do ekspozycji ani ujawniania prywatnych historii.
- ✓ Zadbaj o zastępstwo, jeśli przerwa dotyczy opieki nad osobą zależną.
- ✓ Nowych objawów fizycznych nie przypisuj automatycznie wspomnieniom.

Mapa 90

Żałoba, strata i zmiana

Odbudowywanie poczucia sensu po stracie

Szukaj małych punktów oparcia bez obowiązku usprawiedliwiania straty.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Po stracie plany lub role mogą wydawać się obce. Poczucie kierunku nie musi wrócić od razu. Można zauważać to, co ważne dzisiaj, bez znalezienia odpowiedzi na pytanie, dlaczego doszło do straty. Życie i pamięć nie muszą się wykluczać.

Ważność: co ma znaczenie dziś?

Możliwość: co jest dostępne?

Więź: co chcesz zachować?

Nie musisz uznawać straty za lekcję, korzyść lub część większego planu. Chwila przyjemności nie unieważnia więzi.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy brakuje energii do zwykłych czynności?



Myśli

✓ Czy żądasz od siebie nowego celu?



Zachowanie

✓ Czy odkładasz małe działania, dopóki nie znajdziesz pełnej odpowiedzi?

Zobacz cykl 3

Utrata dotychczasowego kierunku → presja znalezienia wielkiego sensu → ocenianie małych kroków jako nieważnych → odkładanie działania → mniejsze poczucie wpływu.

To hipotetyczny łańcuch presji, nie etapy zdrowienia.

Przykład fikcyjny: Dorosły Jan z Płocka po śmierci partnerki wybiera krótki kontakt z przyjacielem. Nie musi najpierw ustalić nowego celu życia.

Mapa 90

Odbudowywanie poczucia sensu po stracie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co pozostaje dla ciebie ważne, choćby w małym zakresie?
2. Które oczekiwania możesz odłożyć bez zaniedbania pilnych potrzeb?
3. Czy wybrana czynność odpowiada twoim wartościom i możliwościom?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie miara postępu.

Następne kroki 6

1. Sprawdź podstawowe potrzeby i to, czy możesz bezpiecznie funkcjonować.
2. Jeśli cierpienie przytłacza lub nie możesz zadbać o bezpieczeństwo, poszukaj odpowiedniej profesjonalnej pomocy zamiast wymagać od siebie refleksji.
3. Jeśli masz przestrzeń na wybór, możesz podjąć jedną małą ważną czynność albo odpocząć.
4. Możesz później zmienić kierunek lub poprosić o wsparcie. Żaden krok nie zobowiązuje do porzucenia pamięci.

Punkty 2 i 3 są alternatywne.

Nie wymuszaj religijnego wyjaśnienia, pojednania ani pozytywnej interpretacji.
Uwzględnij zdrowie, dostępność i obowiązki wobec osób zależnych.
Materiał nie zastępuje leczenia ani pomocy w kryzysie.