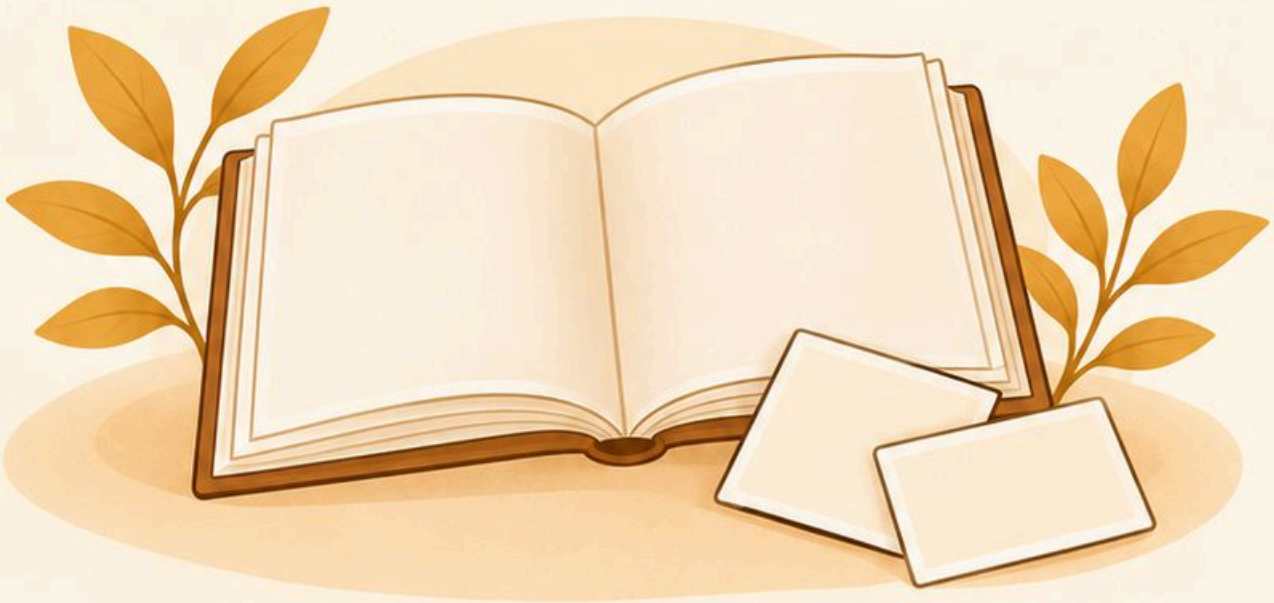
60 studiów przypadków do analizy emocji i wzorców zachowań

Materiał edukacyjny dla dorosłych



Codzienne sytuacje, różne możliwości rozumienia

60 *fikcyjnych* historii. Każdy przypadek obejmuje opis sytuacji oraz osobne omówienie z pytaniami, hipotezami i granicami analizy.

Fakty • Interpretacje • Pytania • Możliwe działania

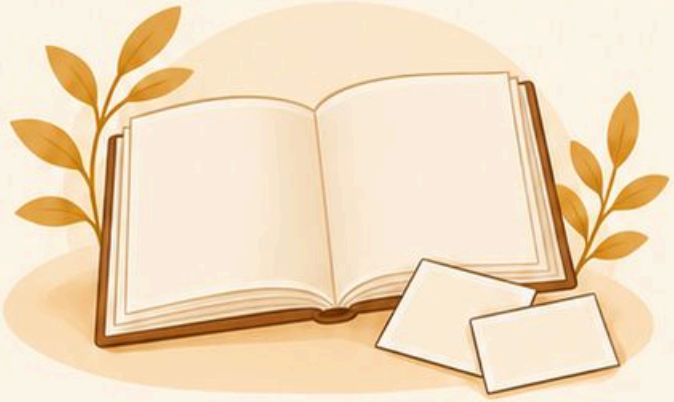
Nie musisz znaleźć jednej odpowiedzi. Możesz zauważyć, czego jeszcze nie wiadomo.

Wszystkie postacie i zdarzenia są wymyślone. Ilustracje mają charakter poglądowy i nie dodają faktów do opisu.

Materiał nie służy do diagnozowania siebie ani innych. Nie zastępuje psychoterapii, konsultacji zdrowotnej ani specjalistycznej porady.

Jak analizować scenariusz

Wybieraj pytania, nie gotowe etykiety



Najpierw przeczytaj obie strony przypadku

Oddziel to, co opisano jako zdarzenie, od myśli postaci. Emocja jest częścią jej doświadczenia, ale nie dowodzi zamiaru innej osoby.

Zostaw miejsce na niewiedzę

Sprawdź, jakie dane są dostępne i czego brakuje. Hipoteza jest możliwością, nie rozpoznaniem. Nie dopisuj historii rodzinnej, choroby ani intencji.

Porównaj możliwości

Zapytaj, co mogłoby potwierdzić lub podważyć interpretację. Proponowany krok jest opcją zależną od warunków, zgody i bezpieczeństwa, nie obowiązkiem.

Zachowaj granice

Nie musisz odnosić historii do siebie ani ujawniać prywatnych doświadczeń. W rozmowie grupowej można odmówić odpowiedzi. Nie wykorzystuj materiału do oceniania konkretnych osób.

Przerwij, jeśli potrzebujesz

Nie trzeba kończyć przypadku ani osiągnąć spokoju. Przy trudnościach wpływających na codzienne życie warto szukać odpowiedniej pomocy. Zagrożenie, przemoc lub pilny problem zdrowotny wymagają pomocy adekwatnej do sytuacji, nie dalszej analizy z tego zeszytu.

Indeks przypadków

Zakresy numerów i przykładowe cele



01–10 • Niepewność i codzienne ustalenia

Oddzielanie wiadomości od domysłów, wybór sposobu kontaktu, zakres pomocy i ocena konkretnego działania.

11–20 • Porównania, wybory i relacje

Własne kryteria, niepełna informacja, odpoczynek, prywatność i oczekiwania wymagające rozmowy.

21–30 • Granice i dostępne możliwości

Dobrowolna pomoc, komunikacja bez pośrednictwa, dostępność miejsca, spór i realny zakres obowiązków.

31–40 • Warunki i odpowiedzialność

Sprawdzanie ustaleń, kosztów i ograniczeń; własność, wspólna przestrzeń oraz zakres prośby.

41–50 • Strata, autonomia i zgoda

Różne reakcje na zmianę, brak domniemanego długu, prywatność, aktualizacja informacji i zakres pozwolenia.

51–60 • Wnioskowanie i zobowiązania

Ocena decyzji, pogłoska, presja zakupu, autorstwo, planowanie, pamięć, uogólnienie, przyczyna i wyraźne uzgodnienie.

Każdy przypadek ma dwie kolejne strony: sytuację i omówienie. Numer przy tytule oznacza przypadek, nie stronę. W plikach PDF można korzystać z zakładek przypadków znajdujących się w danej części. Część pierwsza zawiera przypadki 01–30, druga 31–60.

Nie są to kategorie diagnostyczne ani kolejność obowiązkowej pracy.

01. E-mail bez odpowiedzi

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny



Sytuacja

Irena, 38-letnia introligatorka z Torunia, wysyła organizatorce targów pytanie o szerokość stołu. Po dwóch dniach nie ma odpowiedzi.

Wiadomość dotyczy sobotniego stoiska. Bez wymiarów Irena nie potrafi wybrać ekspozytora. W poprzednim miesiącu organizatorka odpowiadała po trzech dniach.

Co mówi Irena?

„Pewnie uznali, że moje prace nie pasują". Irena opisuje rozczarowanie i niepokój. Nie wiemy jeszcze, co pomyślała organizatorka.

Obserwacje

Wysłano pytanie. Odpowiedź nie dotarła. Wcześniejsze oczekiwanie trwało trzy dni. Przygotowanie cen zostało odłożone.

Co robi?

Przez wieczór kilkakrotnie otwiera skrzynkę. Odkłada przygotowanie cen, chociaż ceny nie zależą od wymiarów stołu.

Interpretacja

„Moje prace nie pasują" to przypuszczenie Ireny, a nie informacja z otrzymanej wiadomości.

Zadanie

Wskaż jedną brakującą informację. Oddziel praktyczny problem organizacyjny od znaczenia, które Irena nadaje milczeniu.

01. Kilka możliwych wyjaśnień

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy, nie odpowiedzi

Organizatorka może jeszcze ustalać wyposażenie. Mogła przeoczyć wiadomość. Możliwe są też zastrzeżenia do udziału Ireny, ale opis ich nie potwierdza.

Co sprawdzić?

Czy podano termin odpowiedzi lub numer do spraw organizacyjnych? Czy Irena dostała wcześniej potwierdzenie udziału? Czy pytanie trafiło na właściwy adres?

Pytania do rozmowy

Co dla Ireny oznacza brak odpowiedzi? Jakie wcześniejsze doświadczenia wpływają na jej przewidywania? Czy sprawdzanie skrzynki pomaga przygotować stoisko?

Mały krok

Irena może sprawdzić zasady kontaktu i przygotować ceny. Gdy potrzebuje wymiarów, może wysłać krótkie pytanie organizacyjne, bez przypisywania komuś intencji.

Możliwy wzorzec

Niepewność → przewidywanie odrzucenia → sprawdzanie → mniej czasu na przygotowania

To hipoteza do sprawdzenia w kolejnych sytuacjach, nie opis osobowości.

Granice wniosku

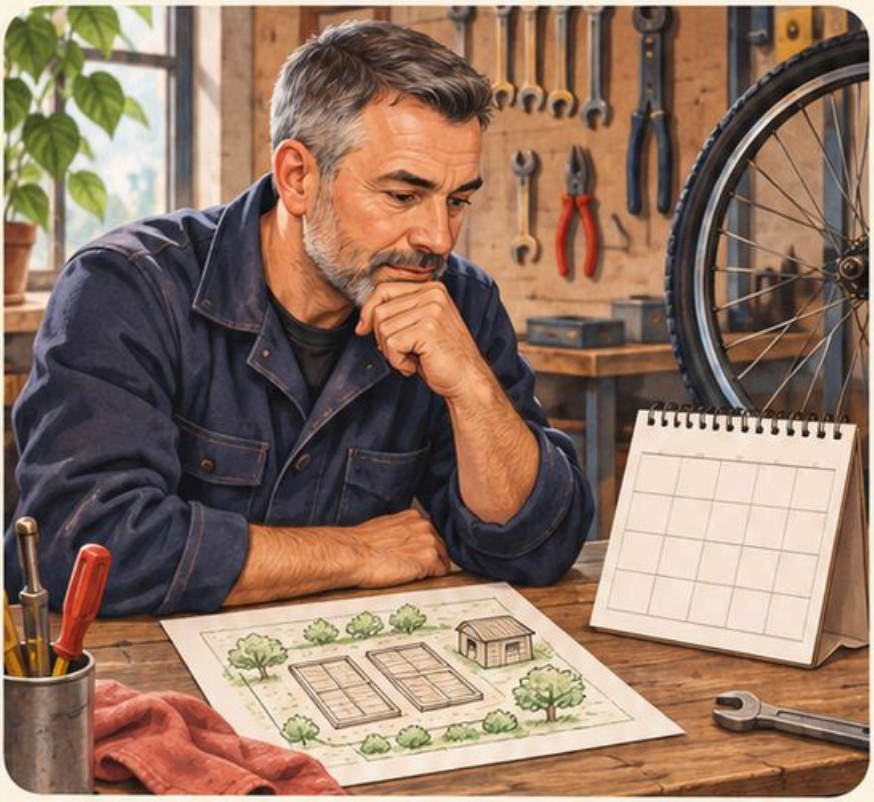
Brak odpowiedzi nie dowodzi odrzucenia, lecz nie gwarantuje też akceptacji. Emocje Ireny są ważne niezależnie od wyniku wyjaśnienia.

Kryterium analizy

Potrafisz nazwać fakt, przypuszczenie i informację potrzebną do dalszego wnioskowania. Nie musisz znaleźć uspokajającej odpowiedzi.

02. Nieznany termin spotkania

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny



Sytuacja

Roman, 51-letni mechanik rowerowy z Gdyni, należy do ogrodu społecznego. W czwartek koordynator pisze: „W weekend omówimy podział grządek. Godzinę jeszcze potwierdzę”.

Roman pracuje w sobotę do czternastej. Poprzednie spotkanie odbyło się w niedzielę. Tym razem koordynator nie podał dnia ani godziny.

Myśl i emocje

Roman myśli: „Znowu zdecydują beze mnie”. Mówi o złości i obawie, że straci wpływ na wybór grządki.

Działanie

Układa trzy wiadomości, ale żadnej nie wysyła. Odrzuca zaproszenie sąsiada na niedzielny spacer, żeby nie zajmować pozostałego czasu w weekend.

Obserwacje

Termin pozostaje nieustalony.
Roman ma sobotnią zmianę.
Nie przekazał swojej dostępności.
Odmówił spaceru.

Interpretacja

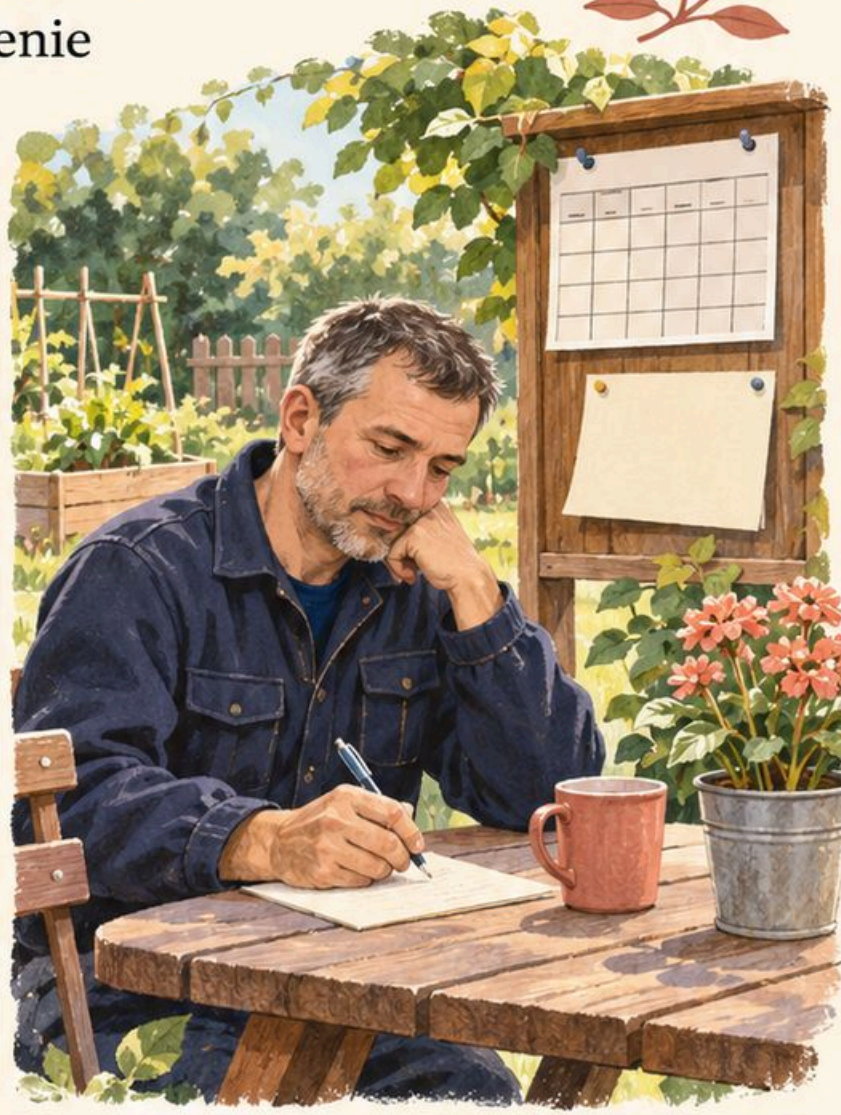
Przekonanie o pominięciu nie wynika wprost z komunikatu. Słowo „znowu” sugeruje wcześniejsze doświadczenie, którego szczegółów nie znamy.

Zadanie

Oddziel brak terminu od przewidywania wykluczenia. Jakie pytanie wyjaśniłoby zasady podejmowania decyzji?

02. Niepewność i wpływ

Przypadek fikcyjny • omówienie



Alternatywne hipotezy

Koordynator może zbierać dostępność uczestników lub czekać na zgodę gospodarza terenu. Możliwe jest także nieuwzględnianie potrzeb Romana. Potrzebujemy danych.

Dwa osobne pytania

Kiedy odbędzie się spotkanie? Jak zostanie uwzględnione zdanie osób, które nie mogą przyjść? Znajomość godziny nie wyjaśnia automatycznie zasad udziału.

Sprawdź kontekst

Co wydarzyło się poprzednio? Czy Roman zgłosił wtedy swoje zdanie? Czy grupa ustaliła sposób zbierania uwag od nieobecnych?

Możliwy wzorzec

Niejasna informacja → **przewidywanie pominięcia** → **rezerwowanie pozostałego czasu w weekend** → **utrata wybranego odpoczynku**

To propozycja analizy, nie pewny mechanizm.

Próba komunikatu

„W sobotę pracuję do czternastej. Kiedy ustalicie termin? Jeśli nie dotrę, w jaki sposób mogę przekazać swoje uwagi?”

Granice

Roman nie musi zakładać dobrych intencji ani rezygnować ze swoich potrzeb. Jeśli pomijanie się powtarza, warto omawiać konkretne zdarzenia i zasady grupy.

Kryterium analizy

Rozróżniasz emocję, przewidywanie i decyzję. Potrafisz zaproponować pytanie zamiast rozstrzygać cudze intencje lub stawiać diagnozę.

03. Kilkukrotne sprawdzanie biletu

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny



Sytuacja

Beata, 46-letnia krawcowa z Rzeszowa, jedzie na targi tkanin. Wieczorem porównuje datę i trasę na bilecie z planem podróży. Dane się zgadzają.

Przewoźnik wcześniej zmienił godzinę odjazdu, o czym wysłał powiadomienie. Beata uwzględniła zmianę. Potem jeszcze cztery razy otwiera ten sam plik biletu.



Myśl i emocje

„A jeśli jednak coś przeoczyłam?”. Beata opisuje niepokój. Po każdym sprawdzeniu przez chwilę czuje większą pewność, ale pytanie powraca.

Działanie

Porównuje ponownie te same dane. Odkłada pakowanie próbek materiałów. W tym czasie nie otrzymuje nowego komunikatu od przewoźnika.

Obserwacje

Była rzeczywista zmiana rozkładu. Beata ją uwzględniła. Kolejne otwarcia pliku nie przyniosły nowych informacji.

Interpretacja

Obawa o przeoczenie nie oznacza, że bilet zawiera błąd. Samo sprawdzanie nie pozwala też określić przyczyny niepokoju.

Zadanie

Które sprawdzenie odpowiadało na nową informację? Jak odróżnić potrzebę aktualnych danych od potrzeby całkowitej pewności?

03. Informacja czy pewność?

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Wcześniejsza zmiana mogła podważyć zaufanie Beaty do planu. Możliwe są też zmęczenie, niejasny układ biletu albo obawa przed utratą ważnego wyjazdu.

Co sprawdzić?

Czy plik pokazuje aktualny przejazd? Gdzie przewoźnik publikuje zmiany? Czy Beata rozumie oznaczenia? Czego szuka przy kolejnych otwarciach?

Możliwy wzorzec

Wątpliwość → ponowne sprawdzanie → krótka pewność → powrót wątpliwości.

Ten opis pasuje do relacji Beaty, lecz nie dowodzi zaburzenia.



Pytania do rozmowy

Czy podobne sytuacje zdarzają się także poza podróżą? Ile czasu zajmują? Co zostaje odłożone? Co zmieniłoby kolejne sprawdzenie?

Praktyczne rozróżnienie

Nowy komunikat może wymagać aktualizacji planu. Ponowne czytanie niezmienionego pliku nie gwarantuje, że podróż przebiegnie bez niespodzianek.

Granice

Nie ustalaj uniwersalnego limitu sprawdzeń. Nie proponuj ignorowania komunikatów. Gdy sprawdzanie często utrudnia życie, warto omówić je ze specjalistą.

Kryterium analizy

Potrafisz nazwać realną zmianę, subiektywną potrzebę pewności i koszt zachowania, bez diagnozy oraz bez planowania samodzielnej terapii.

04. Odkładana rozmowa telefoniczna

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny



Sytuacja

Dariusz, 34-letni dekorator witryn z Białegostoku, chce zapytać wypożyczalnię o dostępność podestów. Na stronie nie ma aktualnej listy. Podano kontakt telefoniczny.

Dariusz zna potrzebne wymiary i termin. Zapisuje numer, lecz przez dwa dni nie dzwoni. Zamiast tego przegląda zdjęcia dawnych realizacji wypożyczalni.

Myśl i emocje

„Powinienem od razu znać odpowiedź na każde pytanie". Dariusz opisuje skrępowanie i obawę, że zabrzmi nieprofesjonalnie.

Działanie

Dopisuje kolejne szczegóły do notatki. Nie ustala dostępności sprzętu, więc nie może potwierdzić klientowi wariantu ekspozycji.

Obserwacje

Brakuje informacji o dostępności. Wymiary i termin są znane. Rozmowa jeszcze się nie odbyła; pracownik wypożyczalni nie ocenił Dariusza.

Interpretacja

Przewidywana ocena jest myślą Dariusza, a nie reakcją rozmówcy. Przygotowanie notatki może pomagać, ale jego znaczenie zależy od sposobu użycia.

Zadanie

Które informacje są potrzebne do pierwszego pytania? Czego można dowiedzieć się dopiero podczas rozmowy?

04. Przygotowanie i odkładanie

Przypadek fikcyjny • omówienie

Alternatywne hipotezy

Dariusz może obawiać się oceny, nie znać zasad wynajmu lub nie mieć spokojnego miejsca na telefon. Warto zapytać, zamiast wybierać jedną przyczynę.



Przydatna informacja

Czy zna godziny kontaktu? Czy może zanotować odpowiedzi? Czy firma udostępnia również kontakt pisemny? Nie zakładaj, że każda rozmowa musi odbyć się telefonicznie.

Możliwy wzorzec

Wymóg pełnego przygotowania → **dokładanie szczegółów** → **odsuwanie kontaktu** → **dalszy brak danych**

To hipoteza dotycząca tej sytuacji.

Pytania do rozmowy

Po czym Dariusz poznaje, że notatka wystarcza?
Czy kolejny szczegół zmienia pytanie o dostępność?
Jak traktuje możliwość powiedzenia „sprawdzę i wrócę z odpowiedzią”?

Próba komunikatu

„Chcę sprawdzić dostępność podestów na wskazany termin. Mam wymiary. Jakie jeszcze dane będą potrzebne do przygotowania oferty?”

Granice

Nie wymuszaj rozmowy ani nie oceniaj odwlekania jako lenistwa. Uwzględnij dostępność kanału, warunki i potrzeby komunikacyjne Dariusza.

Kryterium analizy

Odróżniasz przygotowanie potrzebne do zadania od przygotowania, które stale odsuwa kontakt. Proponujesz wybór, nie test odwagi.

05. Obawa przed pytaniem na szkoleniu

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Joanna, 43-letnia pracownica biblioteki z Koszalina, uczestniczy w szkoleniu z nowego katalogu. Nie wie, jak poprawić opis książki bez usunięcia wcześniejszych danych.

Prowadząca pokazuje kolejne ekrany i mówi, że pytania można zadawać na bieżąco. Joanna zapisuje pytanie, lecz nie podnosi ręki.



Myśl i emocje

„Inni już to rozumieją. Tylko ja zatrzymam grupę”. Joanna opisuje skrępowanie. Widzi, że dwie osoby notują, ale nie wie, co zapisują.

Działanie

Próbuje odgadnąć brakujący krok na podstawie następnego slajdu. Traci część wyjaśnienia o wyszukiwaniu. Nadal nie zna odpowiedzi na swoje pytanie.

Obserwacje

Prowadząca zaprosiła do pytań. Joanna ma konkretną wątpliwość. Dwie osoby robią notatki. Nikt nie skomentował pytania, które nie zostało zadane.

Interpretacja

Notowanie nie dowodzi pełnego zrozumienia. Przewidywanie zatrzymania grupy nie jest jej zgłoszoną reakcją.

Zadanie

Które dane dotyczą zachowania uczestników, a które są domysłem Joanny? Czego potrzebuje, aby bezpiecznie wykonać zadanie?

05. Pytanie nie jest oceną osoby

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Joanna może obawiać się oceny, pamiętać wcześniejszą nieżyczliwą reakcję albo potrzebować wolniejszego tempa. Nie rozstrzygaj przyczyny na podstawie samego milczenia.



Co sprawdzić?

Czy pokaz obejmował poprawianie opisu? Czy istnieje instrukcja do późniejszego sprawdzenia? Czy prowadząca proponuje rozmowę w przerwie lub inny sposób zadawania pytań?





Możliwy wzorzec

Przewidywanie oceny → ukrywanie wątpliwości → zgadywanie → dalszy brak informacji. To hipoteza do omówienia, nie rozpoznanie zaburzenia.

Próba pytania

„Który krok pozwala poprawić opis i zachować wcześniejsze dane? Chcę upewnić się, że rozumiem tę część“.

Pytania do rozmowy

Co oznacza dla Joanny zadanie pytania? Czy ocenia innych równie surowo? Jaki dostępny sposób kontaktu byłby dla niej odpowiedni?

Granice

Nie wymagaj publicznej wypowiedzi jako dowodu odwagi. Pytanie może dotyczyć rzeczywistej luki w instrukcji. Bez odpowiednich informacji nie należy eksperymentować na ważnych danych.

Kryterium analizy

Oddzielasz potrzebę wyjaśnienia zadania od oceny kompetencji. Sprawdzasz warunki udziału, zamiast obwiniać osobę za trudność.

06. Złość po zmianie planów

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny



Sytuacja

Wiktor, 48-letni konserwator mebli z Tarnowa, planuje z bratem przewieźć regał w sobotę rano. Rezerwuje samochód i przygotowuje opakowania.

W piątek brat pisze, że może pomóc dopiero po południu. Nie wyjaśnia przyczyny. Wiktor musi oddać samochód przed południem.

Myśl i emocje

„Mój czas nic dla niego nie znaczy”. Wiktor opisuje złość i rozczarowanie. Zmiana rzeczywiście koliduje z rezerwacją, ale motyw brata pozostaje nieznany.

Działanie

Wiktor odpisuje: „To już nieważne”. Nie podaje godziny zwrotu. Przestaje pakować, choć transport nie został jeszcze odwołany ani przełożony.

Obserwacje

Uzgodniono poranek. Brat proponuje późniejszą pomoc. Rezerwacja kończy się wcześniej. Wiktor nie przekazał tej informacji w odpowiedzi.

Interpretacja

Zdanie o nieważnym czasie przypisuje zmianie znaczenie. Nie znamy powodów brata ani jego wiedzy o ograniczeniu rezerwacji.

Zadanie

Nazwij realny koszt zmiany oraz niepotwierdzoną interpretację. Jakiej informacji brakuje do ustalenia dalszego planu?

06. Uznaj koszt, sprawdź powód

Przypadek fikcyjny • omówienie



Alternatywne hipotezy

Brat mógł napotkać pilny obowiązek, pomylić ustalenia lub zlekceważyć umowę. Żadnej możliwości nie potwierdza sam komunikat o zmianie godziny.

Pytania o fakty

Czy brat wiedział o terminie zwrotu samochodu? Co spowodowało zmianę? Czy pomoc rano jest definitywnie niemożliwa? Jakie bezpieczne rozwiązania są dostępne?

Możliwy wzorzec

Naruszony plan → poczucie lekceważenia → niejasna odpowiedź → brak uzgodnienia

To propozycja analizy, nie dowód stałego wzorca relacji.

Próba komunikatu

„Jestem zły, bo przygotowałem transport na rano. Samochód oddaję przed południem. Co się zmieniło? Potrzebujemy ustalić nowy plan”.

Granice i potrzeby

Wyjaśnienie przyczyny nie usuwa poniesionego kosztu. Wiktor może nazwać wpływ zmiany i uzgodnić zasady na przyszłość. Nie musi automatycznie przyjmować kolejnej propozycji.

Bezpieczna decyzja

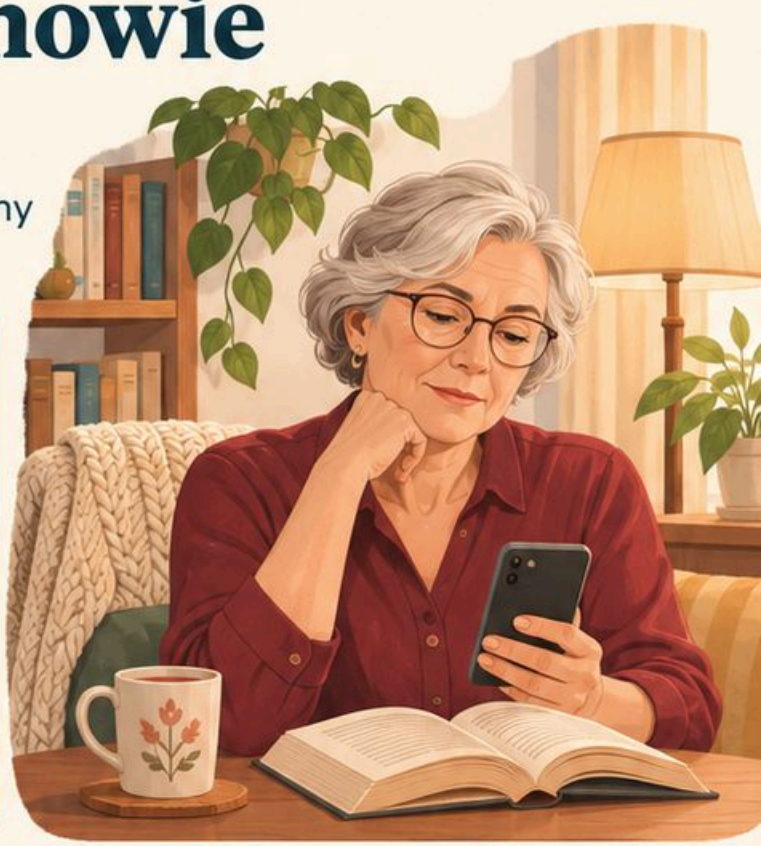
Nie proponuj samodzielnego przenoszenia ciężkiego regału jako sposobu poradzenia sobie ze złością. Rozwiązanie logistyczne wymaga odpowiedniej pomocy.

Kryterium analizy

Uznajesz emocję i rzeczywistą trudność, nie zakładając intencji. Odróżniasz prośbę o wyjaśnienie od rezygnacji z własnych granic.

07. Wina po odmowie zaproszenia

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny



Sytuacja

Halina, 57-letnia zegarmistrzyni z Kalisza, dostaje od koleżanki zaproszenie na niedzielny obiad. Ma już zaplanowany spokojny dzień po pracowitej sobocie.

Odpowiada: „Dziękuję, tym razem nie przyjdę". Koleżanka pisze: „Szkoda, może następnym razem". Nie prosi o zmianę decyzji.

Myśl i emocje

Halina myśli: „Zawiodłam ją. Dobra koleżanka powinna się zgodzić". Opisuje poczucie winy, choć wcześniej nie obiecywała udziału.

Działanie

Pisze długie wyjaśnienie, ale go nie wysyła. Rozważa odwołanie własnego planu. Przypomina sobie, że ostatnio spotkały się dwa tygodnie wcześniej.

Obserwacje

Było zaproszenie, nie wcześniejsza umowa. Halina odmówiła. Koleżanka wyraziła żal i wspomniała o przyszłym spotkaniu. Nie znamy jej dalszych oczekiwań.

Interpretacja

Poczucie winy nie jest samo w sobie dowodem krzywdy. Odpowiedź koleżanki nie pozwala też zapewnić, że nie poczuła rozczarowania.

Zadanie

Oddziel własną potrzebę odpoczynku, emocję Haliny i znane ustalenia. Czy odmowa naruszyła konkretne zobowiązanie?

07. Odmowa i troska o relację

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Halina może łączyć troskę ze stałą dostępnością. Być może odmowy wcześniej spotykały się z naciskiem. Może też zwyczajnie żałować utraconej okazji do spotkania.

Co sprawdzić?

Czy coś wcześniej obiecała? Jak zwykle ustalają spotkania? Czy koleżanka rzeczywiście oczekuje wyjaśnienia? Czy Halina chce zaproponować inny termin, czy czuje przymus?

Możliwy wzorzec

Odmowa → surowa ocena siebie → nadmierne tłumaczenie → ryzyko rezygnacji z odpoczynku. To hipoteza, nie reguła każdej relacji.

Próba komunikatu

„Miło mi, że mnie zaprosiłaś. W tę niedzielę potrzebuję odpoczynku". Dodatkowy termin jest możliwością, nie obowiązkową rekompensatą.

Pytania do rozmowy

Czy można jednocześnie dbać o znajomość i odmówić? Jak Halina traktuje odmowę koleżanki? Co uznałaby za wystarczającą, życzliwą odpowiedź?

Granice

Nie obiecuj, że druga osoba zaakceptuje odmowę. W innych sytuacjach mogą istnieć wcześniejsze zobowiązania lub konkretne skutki wymagające rozmowy.

Kryterium analizy

Odróżniasz odpowiedzialność za uzgodnienia od odpowiedzialności za wszystkie cudze emocje. Nie unieważniasz ani odpoczynku, ani relacji.

08. Wstyd po drobnej pomyłce

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Emil, 29-letni pracownik sklepu ogrodniczego z Płocka, odkłada dwie paczki etykiet na niewłaściwą półkę. Koleżanka zauważa to podczas porządkowania.

Mówi: „Te etykiety są do skrzynki obok". Emil przenosi paczki. Nie sprzedano ich klientowi, a poprawienie zajmuje chwilę.



Myśl i emocje

„Teraz wszyscy widzą, że się nie nadaję". Emil opisuje wstyd. Wie, że koleżanka zauważyła pomyłkę, ale nie słyszał oceny swoich umiejętności.

Działanie

Przez resztę zmiany unika wspólnego układania towaru. Kilka razy przypomina sobie tę krótką wymianę zdań. Nie pyta o oznaczenie podobnych paczek.

Obserwacje

Dwie paczki trafiły na złą półkę. Koleżanka wskazała właściwe miejsce. Emil poprawił błąd. Nie opisano szkody klienta ani komentarzy innych osób.

Interpretacja

Ocena „nie nadaję się" obejmuje całą osobę, choć zdarzenie dotyczy konkretnego zadania. Nie wiemy, co inni myślą.

Zadanie

Opisz pomyłkę bez etykietowania Emila. Co zostało naprawione, a co warto jeszcze wyjaśnić?

08. Błąd, naprawa, ocena siebie

Przypadek fikcyjny • omówienie



Alternatywne hipotezy

Opakowania mogły być podobne, oznaczenie półki nieczytelne albo Emil mógł działać w pośpiechu. Żadna możliwość nie została jeszcze potwierdzona.

Co sprawdzić?

Czy podobne pomyłki się powtarzają? Jak opisano miejsca przechowywania? Czy Emil zna zasady? Jakie informacje pomogą zapobiec konkretnemu błędowi?

Możliwy wzorzec

Pomyłka → globalna ocena siebie → wycofanie ze współpracy → mniej okazji do wyjaśnienia zasad. To propozycja analizy, nie diagnoza.

Próba odpowiedzi

„Dzięki za wskazanie miejsca. Już przełożyłem paczki. Po czym najlepiej rozróżnić te dwa rodzaje etykiet?”

Pytania do rozmowy



Czy poprawienie błędu zmienia ocenę sytuacji? Co Emil powiedziałby nowemu koledze? Jak rozpoznać informację zwrotną dotyczącą zadania, a nie wartości człowieka?

Granice

Nie zapewniaj, że nikt go nie ocenił. Nie każ też ignorować obraźliwych uwag, gdyby się pojawiły. Tutaj opisano rzeczową korektę, nie upokorzenie.

Kryterium analizy

Uznajesz odpowiedzialność za pomyłkę i jej naprawę, bez wniosku o nieprzydatności całej osoby. Szukasz danych, nie wymuszonego pozytywnego myślenia.

09. Smutny wieczór po intensywnym tygodniu

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Celina, 45-letnia kostiumografka z Elbląga, przez tydzień przygotowuje stroje do premiery. W piątek oddaje ostatnie poprawki. Zespół dziękuje jej za pracę.

Wieczorem jest w domu. Zamiast spodziewanej radości zauważa smutek i zmęczenie. Nie umie jeszcze wskazać jednej przyczyny.



Myśl i emocje

Myśli: „Skoro nie jestem szczęśliwa, ten tydzień nie miał sensu”. Do smutku dochodzi rozczarowanie własną reakcją.

Działanie

Przegląda zdjęcia gotowych kostiumów, próbując wywołać zadowolenie. Odkłada przygotowanie kolacji. Po chwili zamyka zdjęcia, nadal bez oczekiwanej ulgi.

Obserwacje

Praca została oddana, zespół podziękował, a Celina opisuje trudny wieczór. Nie znamy jej snu, wcześniejszego samopoczucia ani innych obciążeń.

Interpretacja

Brak radości tego wieczoru nie rozstrzyga wartości wykonanej pracy. Nie dowodzi też, że przyczyną smutku jest wyłącznie zmęczenie.

Zadanie

Oddziel zakończone zadanie od oczekiwania konkretnej emocji. Jakich informacji brakuje, zanim spróbujesz wyjaśnić samopoczucie Celiny?

09. Emocja nie jest oceną całego tygodnia

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Możliwe są zmęczenie, rozczarowanie przebiegiem tygodnia lub brak codziennego kontaktu z zespołem po zakończeniu pracy. Mogą też istnieć inne trudności, których nie opisano.

Co sprawdzić?

Jak Celina czuła się wcześniej? Czy jadła i spała w zwykły sposób? Czy czegoś potrzebuje teraz? Czy smutek utrzymuje się lub utrudnia codzienne czynności?

Możliwy wzorzec

Oczekiwanie radości → porównywanie z własną reakcją → surowa ocena tygodnia → wymuszanie zadowolenia. To hipoteza do rozmowy, nie rozpoznanie.

Możliwość na ten wieczór

Celina może zadbać o zwykły posiłek i odpoczynek albo wybrać kontakt z zaufaną osobą. Żaden wybór nie musi natychmiast zmienić emocji.

Pytania do rozmowy

Czy można docenić pracę i czuć smutek? Co zmienia rezygnacja z obowiązku radości? Czy Celina chce rozmowy, czy spokojnego wieczoru?

Granice

Nie nazywaj tego ani depresją, ani „tylko zmęczeniem". Utrzymujące się, nasilające lub utrudniające funkcjonowanie trudności warto omówić ze specjalistą.

Kryterium analizy

Pozostawiasz miejsce na niepewność przyczyny i pomoc bez przymusu pozytywnego nastroju.

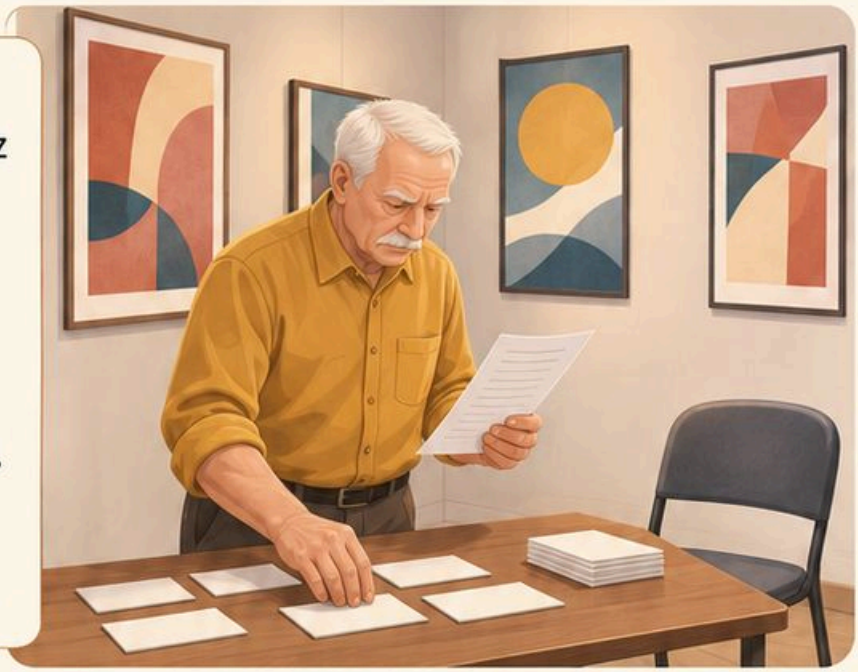
10. Przeciążenie po wielu prośbach

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Lucjan, 62-letni emerytowany drukarz z Leszna, pomaga przy wystawie lokalnych plakatów. Uzgodnił z organizatorką ułożenie podpisów pod pracami.

Podczas przygotowań trzy osoby osobno proszą go o odebranie ramek, telefon do sali i przeliczenie krzeseł. Nie potwierdza przyjęcia tych zadań. Każda osoba mówi: „To tylko chwila”.



Myśl i emocje

Lucjan myśli: „Jeśli nie zrobię wszystkiego, wystawa się nie uda”. Opisuje napięcie i irytację.

Działanie

Przerywa układanie podpisów, aby porównać trasy odbioru ramek. Potem szuka numeru sali. Podpisy pozostają niedokończone, a zakres pomocy nadal nieustalony.

Obserwacje

Istnieje jedno uzgodnione zadanie i trzy dodatkowe prośby. Nie sprawdzono czasu, terminów ani dostępności innych osób.

Interpretacja

Krótki opis każdej prośby nie pokazuje łącznego obciążenia. Nie wiemy też, czy powodzenie wystawy zależy od wykonania wszystkich zadań przez Lucjana.

Zadanie

Zaznacz zobowiązanie, prośby i niewiadome. Co trzeba ustalić przed przyjęciem dodatkowej pracy?

10. Suma próśb i rzeczywista odpowiedzialność

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Proszący mogą nie wiedzieć o pozostałych zadaniach. Lucjan może traktować samo usłyszenie prośby jak zgodę. Możliwe też, że organizacja rzeczywiście ma za mało osób.

Co sprawdzić?

Kto koordynuje pracę? Które zadania są konieczne i na kiedy? Ile zajmą wraz z dojazdem? Czy ramki wymagają transportu lub pomocy przy przenoszeniu?

Możliwy wzorzec

Kilka próśb → poczucie odpowiedzialności za całość → rozpoczynanie nowych czynności → mniej czasu na uzgodnione zadanie. To możliwość, nie cecha Lucjana.

Próba komunikatu

„Uzgodniłem przygotowanie podpisów. Dostałem jeszcze trzy prośby, których nie potwierdziłem. Ustalmy, kto może je przejąć i co jest najważniejsze".

Pytania do rozmowy

Co Lucjan rzeczywiście obiecał? Jak odróżnić pilność od nacisku? Co zrobić, jeśli dostępnych osób nadal będzie za mało?

Granice

Nie zalecaj porzucenia uzgodnionych obowiązków bez rozmowy. Nie obiecuj, że samo ustalenie priorytetów usunie brak zasobów. Transport musi odpowiadać możliwościom i bezpieczeństwu.

Kryterium analizy

Uwzględniasz łączny czas, realne zobowiązania i podział odpowiedzialności, zamiast wymagać większej odporności jednej osoby.

11. Porównanie awansu

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Seweryn, 39-letni technik oświetlenia z Opola, dowiaduje się, że dawny kolega został kierownikiem w innej firmie. Czyta krótką informację zawodową o jego awansie.

Nie zna zakresu nowej roli, wynagrodzenia ani przebiegu rekrutacji. Sam od kilku miesięcy zastanawia się nad rozwojem, ale nie określił jeszcze, czego chce.



Myśl i emocje

„Jesteśmy w podobnym wieku, więc powinienem być na tym samym etapie”. Opisuje zazdrość i rozczarowanie sobą.

Działanie

Przegląda kolejne informacje o karierze kolegi. Odkłada zapisanie pytań na własną rozmowę rozwojową, którą ma już umówioną.

Obserwacje

Kolega awansował w innej organizacji. Seweryn ma zaplanowaną rozmowę. Nie opisano jego celów, warunków pracy ani kryteriów porównania poza wiekiem.

Interpretacja

Cudzy awans może przypomnieć o własnych potrzebach. Sam wiek nie dowodzi identycznych możliwości ani obowiązku wyboru podobnej drogi.

Zadanie

Oddziel wiadomość o koledze od oceny własnej kariery. Jakie pytanie dotyczy rzeczywistej sytuacji Seweryna?

11. Cudzy tytuł a własny kierunek

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Seweryn może chcieć większego wpływu, lepszych zarobków lub uznania. Być może interesuje go kierowanie zespołem, ale możliwe, że bardziej odpowiadałaby mu rola specjalistyczna.

Co sprawdzić?

Co oznacza dla niego rozwój? Jakie obowiązki chciałby wykonywać? Jakie możliwości i bariery istnieją w jego firmie? Które informacje może uzyskać bez naruszania prywatności kolegi?

Możliwy wzorzec

Informacja o awansie → porównanie według wieku → pomniejszanie własnej drogi → odkładanie przygotowania do rozmowy. To propozycja analizy, nie diagnoza.

Próba pytania

„Chciałbym poznać dostępne ścieżki rozwoju i kryteria przejścia do nowych obowiązków". Rozmowa nie gwarantuje awansu ani podwyżki.

Pytania do rozmowy

Czy Seweryn chce stanowiska kolegi, czy czegoś, co z nim kojarzy? Co wie o własnym wkładzie? Jakie ograniczenia wymagają konkretnej rozmowy?

Granice

Nie zakładaj, że zazdrość oznacza złą wolę. Nie pomijaj nierównych szans, niejasnych kryteriów lub realnych problemów płacowych. Nie zalecaj rezygnacji z pracy na podstawie porównania.

Kryterium analizy

Przechodzisz od rankingu osób do potrzeb, dostępnych danych i możliwych pytań.

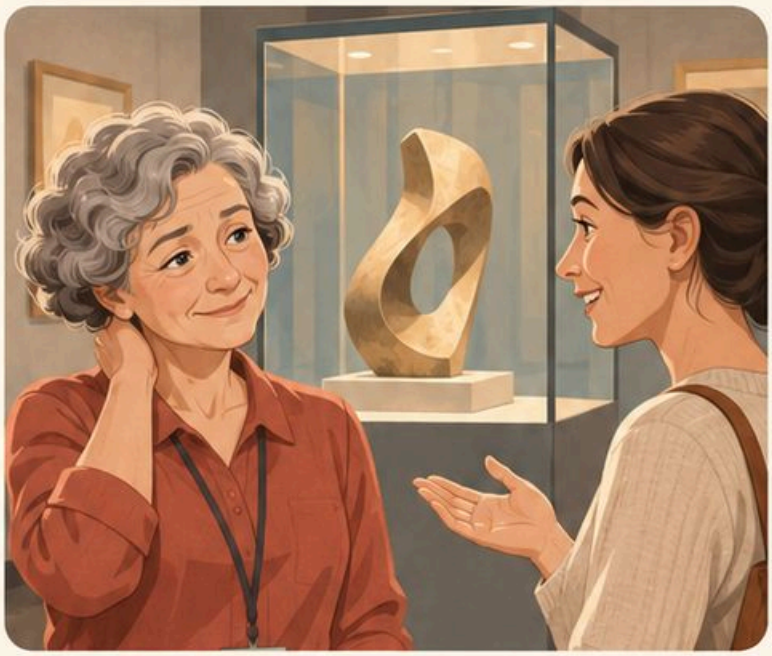
12. Komplement odrzucony odruchowo

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Lidia, 53-letnia przewodniczka muzealna z Gorzowa Wielkopolskiego, kończy oprowadzanie dorosłej grupy. Uczestniczka mówi: „Dzięki pani wyjaśnieniu lepiej rozumiem tę wystawę”.

Lidia odpowiada: „To nic takiego, każdy by tak opowiedział”. Potem przypomina sobie, że wcześniej przygotowała przykłady i sprawdziła informacje.



Myśl i emocje

Myśli: „Jeśli przyjmę pochwałę, wyjdę na zarozumiałą”. Opisuje zakłopotanie, choć uwaga dotyczyła konkretnego wyjaśnienia.

Działanie

Szybko zmienia temat. Później pamięta głównie własne zawahanie przy jednym pytaniu, a nie to, co uczestniczka uznała za pomocne.

Obserwacje

Padła konkretna pozytywna informacja. Lidia przygotowała oprowadzanie i raz się zawahała. Nie znamy oceny całej grupy ani intencji poza wypowiedzianymi słowami.

Interpretacja

Przyjęcie czyjejś opinii nie wymaga uznania się za najlepszą. Jedna pochwała nie jest też pełną oceną wszystkich umiejętności.

Zadanie

Wymień fakty o przygotowaniu i wypowiedzi uczestniczki. Które zdanie Lidii jest przewidywaniem cudzej oceny?

12. Przyjęcie informacji bez umniejszania

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Lidia może kojarzyć skromność z pomniejszaniem wkładu. Może nie wiedzieć, jak odpowiedzieć, albo po prostu czuć skrępowanie uwagą skierowaną na siebie.

Co sprawdzić?

Czy podobnie reaguje na wszystkie pochwały? Czy znaczenie ma osoba lub sytuacja? Jak odróżnia podziękowanie od przechwalania się? Co chciałaby zachować w swoim sposobie prowadzenia?

Możliwy wzorzec

Pozytywna uwaga → obawa przed zarozumiałością → umniejszenie pracy → mniej miejsca na zauważenie własnego wkładu. To hipoteza, nie rozpoznanie.

Próba odpowiedzi

„Dziękuję za tę informację. Cieszę się, że wyjaśnienie było pomocne”.
Lidia może też odpowiedzieć krócej, bez tłumaczenia się i bez obowiązku odczuwania dumy.

Pytania do rozmowy

Co dokładnie zostało docenione? Czy można przyjąć pochwałę i nadal czegoś nie wiedzieć? Jak zauważyć przygotowanie bez ogólnej oceny własnej wartości?

Granice

Nie zapewniaj, że każda pochwała jest szczera. Nie każ przyjmować komentarzy naruszających granice lub służących naciskowi. Tutaj opisano uwagę dotyczącą pracy.

Kryterium analizy

Zachowujesz konkretną informację, bez obowiązku samouwielbienia, wdzięczności za każdy komentarz lub odrzucania pochwały.

13. Poprawianie gotowej prezentacji

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Bogdan, 47-letni edukator przyrodniczy z Piły, przygotowuje prezentację o ptakach dla dorosłych uczestników warsztatów. Sprawdził nazwy gatunków, źródła zdjęć i zgodność treści z programem.

Wieczorem zmienia odcień tła oraz odstępy między ilustracjami. Po zapisaniu pliku wraca do poprzedniej wersji, choć nie wskazuje problemu z czytelnością.



Myśl i emocje

„Jeżeli slajdy nie będą idealne, uczestnicy uznają mnie za nieprzygotowanego". Opisuje niepokój i narastającą frustrację.

Działanie

Tworzy kolejne kopie. Przeznaczony na przećwiczenie wypowiedzi czas mija, a Bogdan nadal porównuje wygląd slajdów.

Obserwacje

Treść została sprawdzona. Poprawki dotyczą wyglądu. Nie opisano wymagań dostępności, opinii odbiorców ani próby całego wystąpienia.

Interpretacja

Estetyka może mieć znaczenie, ale kolejne warianty nie dowodzą lepszego przygotowania. Nie wiemy jeszcze, czy istnieje rzeczywista bariera czytelności.

Zadanie

Oddziel kontrolę poprawności i dostępności od poszukiwania idealnego wyglądu. Co Bogdan chce osiągnąć następną zmianą?

13. Cel poprawki i koszt kolejnej wersji

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Bogdan może obawiać się oceny, nie mieć kryterium zakończenia albo unikać próby wypowiedzi. Możliwe też, że wygląd naprawdę utrudnia odbiór, lecz jeszcze tego nie sprawdził.

Co sprawdzić?

Czy tekst jest czytelny, kontrast wystarczający, a obrazy zrozumiałe? Czy są znane potrzeby odbiorców? Czy zmiana usuwa konkretny problem, czy tylko na chwilę zmniejsza niepewność?

Możliwy wzorzec

Obawa przed oceną → kosmetyczne poprawki → krótka ulga → kolejna wątpliwość → mniej czasu na próbę. To hipoteza, nie diagnoza.

Próba decyzji

„Najpierw sprawdzę, czy odbiorca może odczytać treść. Potem wybiorę wersję do przećwiczenia". Nowo wykryty błąd nadal może wymagać poprawy.

Pytania do rozmowy

Co oznacza gotowość w tym zadaniu? Która poprawka wnosi konkretną korzyść? Jak uwzględnić czas bez rezygnacji z ważnych wymagań?

Granice

Nie nakazuj kończenia mimo błędów lub barier dostępności. Nie ustalaj uniwersalnej liczby kontroli. Nie obiecuj, że uczestnicy ocenią wystąpienie pozytywnie.

Kryterium analizy

Rozróżniasz poprawę funkcji materiału od próby wyeliminowania wszelkiej niepewności.

14. Własne zdanie w grupie

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Grażyna, 56-letnia pracowniczka archiwum z Siedlec, uczestniczy w spotkaniu klubu czytelniczego. Grupa wybiera kolejną książkę. Dwie osoby proponują długą powieść historyczną.

Grażyna woli zbiór opowiadań, bo w tym miesiącu ma mniej czasu na lekturę. Prowadzący pyta o inne propozycje. Nie ustalono jeszcze wyboru.



Myśl i emocje

„Jeżeli zaproponuję coś krótszego, popsuję atmosferę". Opisuje napięcie, choć nikt jeszcze nie zareagował na jej pomysł.

Działanie

Nie zabiera głosu. Po spotkaniu mówi znajomej, że znów wybrano coś nie dla niej, choć decyzja ma zapaść dopiero w głosowaniu.

Obserwacje

Padły dwie wypowiedzi za powieścią i zaproszenie do innych propozycji. Grażyna nie zgłosiła swojej, Nie znamy zdania pozostałych osób.

Interpretacja

Poparcie dwóch uczestników nie oznacza jednomyślności. Milczenie Grażyny nie pozwala też grupie poznać jej preferencji.

Zadanie

Oddziel propozycję, przewidywaną reakcję i podjętą decyzję. Czego grupa jeszcze nie wie?

14. Propozycja nie musi wygrać

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Grażyna może obawiać się konfliktu, uważać pierwsze głosy za decyzję albo mieć wcześniejsze doświadczenia pomijania jej pomysłów. Żadnej przyczyny jeszcze nie potwierdzono.

Co sprawdzić?

Jak klub zbiera propozycje? Do kiedy można je zgłaszać? Czy dopuszcza wiadomość do prowadzącego? Czy wcześniejsze reakcje były życzliwe, obojętne czy lekceważące?

Możliwy wzorzec

Przewidywanie konfliktu → brak propozycji → niewidoczna preferencja → poczucie braku wpływu. To możliwy opis, nie cała historia grupy.

Próba wypowiedzi

„Chętnie zaproponuję też zbiór opowiadań. W tym miesiącu mam mniej czasu na czytanie". Grażyna nie musi ujawniać prywatnych powodów ani przekonywać wszystkich.

Pytania do rozmowy

Czy celem jest zgłoszenie zdania, czy wygranie głosowania? Jaki sposób kontaktu jej odpowiada? Co może zrobić, jeśli grupa wybierze inną książkę?

Granice

Nie wymuszaj wystąpienia publicznego. Nie zapewniaj, że grupa przyjmie pomysł dobrze. Jeśli pojawia się wyśmiewanie lub nacisk, uwzględnij bezpieczeństwo i możliwość rezygnacji z udziału.

Kryterium analizy

Odróżniasz możliwość wyrażenia preferencji od kontroli nad decyzją innych osób.

15. Odpoczynek po niedoskonałym dniu

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Wanda, 58-letnia właścicielka punktu oprawy obrazów z Konina, kończy dzień pracy. Odebrała dostawę i wydała klientom zamówienia. Nie zdążyła uporządkować próbek passe-partout.

Próbki leżą na wolnym stole, nie blokują przejścia ani sprzętu. Rano może wrócić do ich układania. Nie obiecała nikomu zakończenia tego zadania wieczorem.



Myśl i emocje

„Nie zasłużyłam na odpoczynek, skoro zostało coś niedokończonego”. Opisuje irytację i poczucie winy.

Działanie

Odkłada zaplanowane słuchanie ulubionej audycji. Wraca do próbek, ale zmęczona kilkakrotnie przekłada te same kolory.

Obserwacje

Część zadań została wykonana. Porządkowanie pozostało otwarte, lecz nie opisano pilnego terminu ani zagrożenia. Wanda ocenia prawo do odpoczynku przez kompletność listy.

Interpretacja

Niedokończone zadanie może wymagać planu, ale samo w sobie nie dowodzi zaniedbania. Odpoczynek nie musi być nagrodą za idealny dzień.

Zadanie

Oddziel bezpieczeństwo, rzeczywiste zobowiązania i wymaganie pełnego zakończenia. Co można zostawić na jutro?

15. Niedokończone nie zawsze znaczy pilne

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Wanda może łączyć porządek z poczuciem odpowiedzialności, obawiać się trudniejszego poranka albo stosować zasadę, że odpoczywa się dopiero po wszystkim.

Co sprawdzić?

Czy pozostałe zadanie wpływa na czyjeś bezpieczeństwo lub ustalenia z klientami? Czy rano jest na nie czas? Jak Wanda odróżnia potrzebne domknięcie od kolejnego wymagania wobec siebie?

Możliwy wzorzec

Niedokończony porządek → ocena „nie zasłużyłam” → przedłużanie pracy → większe zmęczenie → trudniejsze układanie. To hipoteza, nie diagnoza.

Możliwy plan

Wanda może zostawić krótką notatkę o próbkach i zakończyć pracę po zwykłym zabezpieczeniu lokalu. Nie musi najpierw poczuć pełnej satysfakcji.

Pytania do rozmowy

Czy stosowałaby tę samą zasadę wobec pracownika? Co zmienia oddzielenie odpoczynku od nagrody? Jakie minimum bezpieczeństwa naprawdę obowiązuje?

Granice

Nie zalecaj ignorowania zagrożeń, uzgodnionych terminów ani procedur zamknięcia. Nie zamieniaj notatki w obowiązkowy rytuał. Odpoczynek nie gwarantuje lepszego wykonania zadania rano.

Kryterium analizy

Uwzględniasz obowiązki bez uzależniania podstawowej potrzeby odpoczynku od perfekcji.

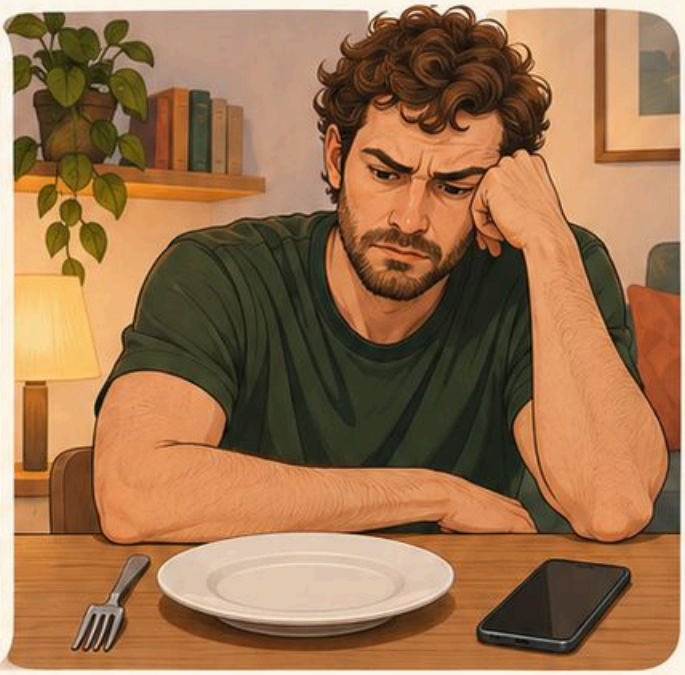
16. Spóźniona wiadomość partnera

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Oskar, 36-letni pracownik wypożyczalni instrumentów z Krosna, ustala z partnerem, że po próbie muzycznej dostanie wiadomość, czy wspólnie zjedzą kolację.

O umówionej porze wiadomości nie ma. Oskar wie, gdzie odbywa się próba, ale nie zna powodu opóźnienia. Nie opisano sygnałów zagrożenia ani wcześniejszego wzorca takich sytuacji.



Myśl i emocje

„Nie napisał, więc nasze ustalenie nic dla niego nie znaczy”. Oskar opisuje złość i niepokój. Kolacja nadal wymaga decyzji.

Działanie

Układa w myślach zarzuty. Sprawdza telefon, ale nie wysyła pytania o aktualny plan. Odkłada przygotowanie własnego posiłku.

Obserwacje

Uzgodniona wiadomość nie dotarła na czas. Powód jest nieznany. Istnieje konkretne ustalenie, które wpłynęło na plan Oskara.

Interpretacja

Opóźnienie nie dowodzi lekceważenia, ale nie znosi znaczenia umowy. Nie trzeba ani oskarżać, ani udawać, że nic się nie stało.

Zadanie

Oddziel brak informacji, naruszone ustalenie i przypisaną intencję. Czego Oskar potrzebuje teraz?

16. Intencja nieznana, ustalenie ważne

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Próba mogła się przedłużyć, partner mógł przeoczyć porę albo mieć problem z telefonem. Możliwe też, że nie potraktował ustalenia poważnie. Żadna wersja nie jest potwierdzona.

Co sprawdzić?

Czy wiadomość została wysłana? Co utrudniło kontakt? Czy podobne sytuacje się powtarzają? Jakie ustalenie na przyszłość uwzględni potrzeby obu osób?

Możliwy wzorzec

Brak wiadomości → przypisanie intencji → narastające zarzuty → odwlekanie pytania i własnego planu. To propozycja analizy, nie ocena całej relacji.

Próba komunikatu

„Umawialiśmy się na wiadomość po próbie. Nie wiem, czy czekać z kolacją. Daj znać, jaki jest plan". Później można omówić wpływ opóźnienia.

Pytania do rozmowy

Co jest potrzebne teraz, a co wymaga spokojniejszej rozmowy? Jak Oskar zadba o posiłek? Jak wyglądałoby wzajemnie uzgodnione rozwiązanie?

Granice

Nie zapewniaj, że partner ma dobre intencje. Nie zalecaj śledzenia lokalizacji bez zgody. Przy rzeczywistych oznakach zagrożenia bezpieczeństwo ma pierwszeństwo przed tym schematem.

Kryterium analizy

Pozostawiasz otwartą przyczynę, jednocześnie uznając realny wpływ niedotrzymanego ustalenia.

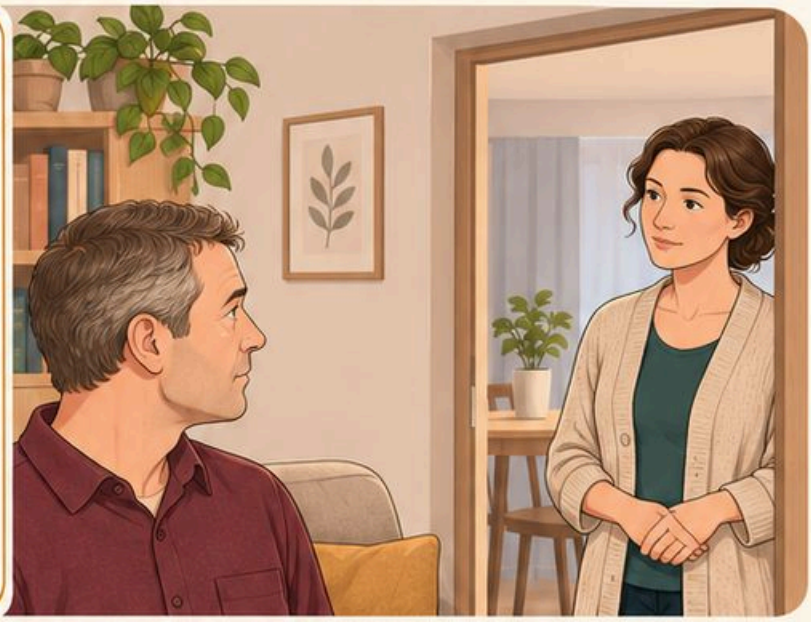
17. Prośba o czas dla siebie

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Mirosław, 44-letni stroiciel fortepianów z Legnicy, wraca z partnerką z rodzinnego spotkania. Partnerka mówi: „Chcę teraz przez chwilę pobyć sama. Potem możemy porozmawiać o wyjeździe”.

Nie odwołuje wspólnego wyjazdu. Nie ustalają jednak, kiedy wrócą do rozmowy. Rezerwacji nie trzeba dokonywać tego wieczoru.



Myśl i emocje

„Skoro chce być sama, moja obecność jej przeszkadza”. Mirosław opisuje smutek i napięcie.

Działanie

Zadaje kolejne pytania, czy zrobił coś złego. Partnerka powtarza prośbę. Mirosław traktuje powtórzenie jako potwierdzenie swojej obawy.

Obserwacje

Padła prośba o chwilę osobno oraz propozycja późniejszej rozmowy. Nie podano przyczyny ani konkretnej pory. Nie znamy oceny relacji przez partnerkę.

Interpretacja

Potrzeba samotności i odrzucenie partnera nie są tym samym. Jednocześnie Mirosław może potrzebować jasności dotyczącej wspólnego planu.

Zadanie

Oddziel wypowiedzianą prośbę, brakujące ustalenie i znaczenie przypisane tej sytuacji. Co można uzgodnić bez domagania się natychmiastowego wyjaśnienia?

17. Chwila osobno, plan wspólny

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Partnerka może być zmęczona spotkaniem, potrzebować ciszy albo przeżywać trudność, o której jeszcze nie mówi. Sam opis nie rozstrzyga przyczyny.

Co sprawdzić?

Czy podobne prośby bywają respektowane? Czy oboje mogą proponować czas osobno? Czy późniejsza rozmowa rzeczywiście się odbywa? Jakie obowiązki wymagają wspólnego ustalenia?

Możliwy wzorzec

Prośba o samotność → odczytanie jej jako odrzucenia → kolejne pytania → powtórzenie prośby → mocniejsze przekonanie o odrzuceniu. To hipoteza, nie diagnoza.

Próba komunikatu

„Uszanuję tę chwilę. Zależy mi na rozmowie o wyjeździe. Ustalmy później porę, która będzie nam obojgu odpowiadać". To propozycja, nie gotowe porozumienie.

Pytania do rozmowy

Co Mirosław czuje, a co wie? Jak zachować własną potrzebę kontaktu bez naruszania cudzej granicy? Co wymaga późniejszej rozmowy?

Granice

Nie gwarantuj, że relacja jest dobra. Nie usprawiedliwiaj karania milczeniem ani unikania wspólnych obowiązków. Przy przemocy lub zagrożeniu ten schemat nie zastępuje bezpiecznego wsparcia.

Kryterium analizy

Uznajesz dwie potrzeby i pozostawiasz przyczynę otwartą, zamiast wymuszać zapewnienie.



18. Nowa znajomość i ostrożność

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Danuta, 49-letnia sprzedawczyni materiałów plastycznych ze Świdnicy, poznaje dorosłą uczestniczkę otwartych warsztatów linorytu. Rozmawiają o lokalnych wystawach.

Nowa znajoma proponuje wymianę numerów telefonu i wspólne oglądanie wystawy. Danuta ma ochotę kontynuować rozmowę, ale nie chce jeszcze udostępniać numeru. Nie odpowiedziała na propozycję; reakcji rozmówczyni nie znamy.



Myśl i emocje

„Jeśli nie podam numeru, wyjdę na nieuprzejmą". Danuta opisuje zaciekawienie i skrępowanie.

Działanie

Zaczyna dyktować numer, po czym milknie. Szuka usprawiedliwienia, choć wolałaby najpierw spotkać tę osobę ponownie na otwartych zajęciach.

Obserwacje

Rozmowa była przyjemna. Padło zaproszenie, nie żądanie. Danuta zna tę osobę krótko i ma własną granicę dotyczącą danych kontaktowych.

Interpretacja

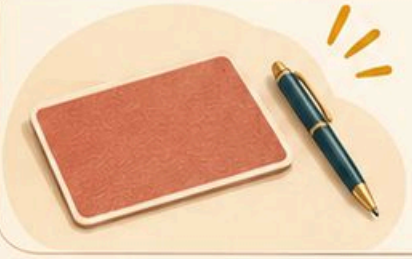
Sympatia nie zobowiązuje do udostępnienia numeru. Ostrożność nie dowodzi ani nieuprzejmości Danuty, ani złych zamiarów rozmówczyni.

Zadanie

Rozdziel zainteresowanie znajomością, zgodę na kontakt i ocenę drugiej osoby. Jak odpowiedzieć bez podawania danych wbrew sobie?

18. Życzliwość bez udostępniania danych

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Danuta może obawiać się niezręczności, chcieć wolniejszego tempa albo stosować zwykłą zasadę prywatności. Te możliwości mogą współistnieć. Nie wymagają etykiety zaburzenia.



Co sprawdzić?

Na jaki kontakt Danuta rzeczywiście ma ochotę? Czy chce zaproponować ponowną rozmowę na zajęciach? Czy rozmówczyni szanuje odpowiedź? Nie znamy jej przyszłej reakcji.



Możliwy wzorzec

Miłe spotkanie → przekonanie „muszę podać numer" → działanie wbrew własnej granicy → rosnące skrępowanie. To propozycja analizy, nie ocena charakteru.



Próba komunikatu

„Miło mi się rozmawiało. Na razie nie wymieniam numerów. Chętnie porozmawiam ponownie na warsztatach". Ostatnie zdanie tylko wtedy, gdy odpowiada jej zamiarom.



Pytania do rozmowy

Czy można być uprzejmą i odmówić? Jak odróżnić własną chęć od obawy przed oceną? Co Danuta zrobi, jeśli nacisk będzie się powtarzał?



Granice

Nie namawiaj do udostępniania danych ani spotkania dla przełamania lęku. Nie gwarantuj bezpieczeństwa nowej znajomości. Nacisk, groźby lub naruszanie granic wymagają ochrony, nie reinterpretacji na korzyść rozmówcy.



Kryterium analizy

Zgoda na dalszą znajomość pozostaje konkretna, dobrowolna i możliwa do zmiany.







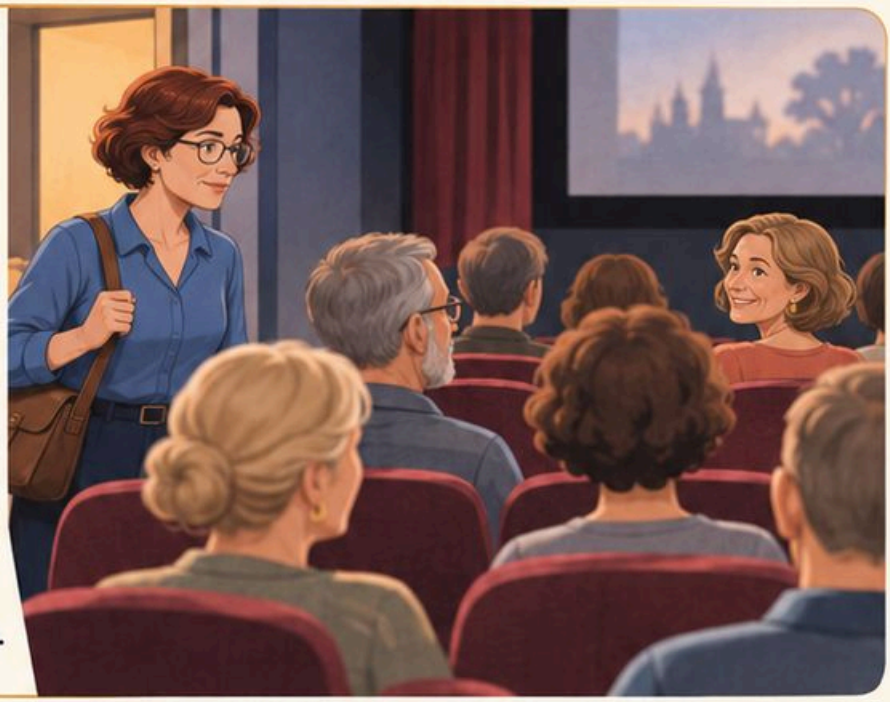
19. Niedopowiedziane oczekiwania

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Ludwika, 52-letnia korektorka z Zamościa, idzie z przyjaciółką na otwarty pokaz filmu. Uzgodniły spotkanie przy wejściu. Ludwika spóźnia się kilka minut i pisze: „Wejdź, zaraz będę".

Przyjaciółka zajmuje miejsce. Kiedy Ludwika wchodzi, sąsiednie krzesła są już zajęte. Siada w innym rzędzie. Nie prosiła o zachowanie miejsca; nie wie, czy było to możliwe.



Myśl i emocje

„Powinna była wiedzieć, że chcę siedzieć obok". Ludwika opisuje rozczarowanie i żal.

Działanie

Po filmie odpowiada krótko. Na pytanie przyjaciółki, co się stało, mówi: „Nic". Rezygnuje z zaplanowanej rozmowy o filmie.

Obserwacje

Miały się spotkać. Ludwika poleciła wejść, ale nie wyraziła oczekiwania dotyczącego miejsca. Nie znamy zasad sali ani dostępności sąsiednich krzeseł.

Interpretacja

Rozczarowanie jest doświadczeniem Ludwiki. Wniosek, że przyjaciółka świadomie zlekceważyła jej potrzebę, wymaga dodatkowych danych.

Zadanie

Oddziel wspólne ustalenie od niewypowiedzianego oczekiwania. Czego przyjaciółka mogła nie wiedzieć?

19. Potrzeba nie jest domyślną umową

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Przyjaciółka mogła zrozumieć wiadomość jako zgodę na samodzielne zajęcie miejsca, nie móc go zachować albo nie pomyśleć o tym. Żadna wersja nie została potwierdzona.

Co sprawdzić?

Jak obie rozumiały plan? Czy wcześniej umawiały się na rezerwowanie miejsc? Co wydarzyło się na sali? Czy krótkie odpowiedzi Ludwiki przekazują jej rzeczywistą potrzebę?

Możliwy wzorzec

Niewypowiedziane oczekiwanie → rozczarowanie → przypisanie obojętności → wycofanie rozmowy → brak wyjaśnienia. To hipoteza, nie diagnoza.

Próba komunikatu

„Liczyłam na siedzenie obok, ale tego nie napisałam. Było mi przykro. Jak wyglądała sytuacja po wejściu?". Potem można ustalić, jak umawiać się następnym razem.

Pytania do rozmowy

Jak nazwać żal bez oskarżenia? Czy jasna prośba dopuszcza odpowiedź „nie mogłam"? Co było ustalone, a czego Ludwika tylko oczekiwała?

Granice

Nie zakładaj, że druga osoba zawsze miała dobre zamiary, Nie obwiniaj Ludwiki za emocje. Jasne mówienie nie gwarantuje spełnienia prośby i nie uprawnia do zajmowania cudzych miejsc.

Kryterium analizy

Rozpoznajesz różnicę między potrzebą, prośbą i wzajemnie przyjętym zobowiązaniem.

20. Powtarzający się spór o plany

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Tadeusz, 54-letni krawiec z Chojnic, planuje z partnerką sobotni wyjazd autobusem do pobliskiego miasteczka. Partnerka chce ustalić plan wcześniej, bo połączeń jest niewiele. Tadeusz woli zaczekać na prognozę pogody.

W trzy ostatnie piątki rozmowa o wspólnym wyjściu kończyła się sporem. Nie ustalili, do kiedy podejmują decyzję ani co robią przy deszczu. Nie kupili biletów.



Myśl i emocje

„Ona chce wszystko kontrolować". Tadeusz opisuje irytację. Partnerka mówi, że potrzebuje wiedzieć, którym autobusem wrócą.

Działanie

Odpowiada: „Znów przesadzasz". Rozmowa przechodzi od rozkładu jazdy do zarzutów o charakter. Oboje przestają omawiać konkretny wyjazd.

Obserwacje

Istnieją ograniczenia transportu i różne preferencje dotyczące pogody. Powtarza się sposób rozmowy. Nie znamy całego podziału planowania między partnerami.

Interpretacja

Prośba o wcześniejszą decyzję nie dowodzi potrzeby kontrolowania drugiej osoby. Czekanie na pogodę nie rozwiązuje kwestii powrotu.

Zadanie

Oddziel realne ograniczenia, preferencje i etykiety.
Jakiej wspólnej procedury podejmowania decyzji brakuje?

20. Ustalenia zamiast etykiet

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Tadeusz może chronić możliwość zmiany planu, partnerka może obawiać się problemu z powrotem. Możliwe też, że organizacja zwykle spada na jedną osobę. Opis tego nie rozstrzyga.

Co sprawdzić?

Jakie połączenia rzeczywiście kursują? Kto zbiera informacje i podejmuje decyzje? Co każde z nich uważa za niezbędne, a co za preferencję? Czy oboje mogą odmówić wyjazdu?

Możliwy wzorzec

Różne potrzeby → etykiety o charakterze → obrona i zarzuty → brak ustaleń → podobny spór przy kolejnym planie. To hipoteza do sprawdzenia.



Możliwy plan

W spokojniejszej chwili mogą uzgodnić termin decyzji, podział sprawdzania połączeń i wariant na deszcz. Każdy element wymaga zgody, nie jednostronnego zarządzenia.

Pytania do rozmowy

Jak mówić o konkretnej potrzebie bez „zawsze” i „nigdy”?
Czy podział pracy jest sprawiedliwy?
Co zrobią, jeśli nie znajdą wspólnego planu?

Granice

Nie narzucaj kompromisu ani równej odpowiedzialności za każdy konflikt.
Nie pomijaj kosztów, dostępności transportu czy potrzeb zdrowotnych.
Przymus i zastraszanie wymagają ochrony, nie ćwiczenia negocjacji.

Kryterium analizy

Szanujesz realne ograniczenia i zgodę obu osób, nie próbujesz naprawiać ich charakterów.

21. Rodzinna decyzja o świętach

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja



Leszek, 61-letni pracownik księgarni z Ełku, zaprasza dorosłą córkę na świąteczny obiad. Córka odpowiada, że w tym roku przyjedzie następnego dnia. Chce spędzić pierwszy dzień u rodziny partnera.

Nie obiecywała wcześniej przyjazdu na obiad. Leszek liczył na dotychczasowy zwyczaj. Nie opisano obowiązków opiekuńczych zależnych od jej obecności.

Myśl i emocje

„Skoro wybiera ich, przestaliśmy być dla niej ważni”. Leszek opisuje smutek i zazdrość.

Działanie

Porównuje liczbę wizyt u obu rodzin. Nie odpowiada na propozycję następnego dnia. Rozważa powiedzenie córce, żeby w ogóle nie przyjeżdżała.

Obserwacje

Córka proponuje inny dzień, nie rezygnację z kontaktu. Zwyczaj był ważny dla Leszka, lecz nie znamy wspólnego uzgodnienia na ten rok.

Interpretacja

Zmiana terminu może być bolesna bez stanowienia dowodu, że córce nie zależy. Liczba wizyt nie opisuje całej relacji.

Zadanie

Oddziel stratę oczekiwanego spotkania od oceny więzi. Jak przyjąć informację bez zamieniania zaproszenia w test lojalności?

21. Bliskość bez rankingu rodzin

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Córka może dzielić czas między rodziny, uwzględniać logistykę albo chcieć zmienić zwyczaj. Sam wybór dnia nie wyjaśnia jej uczuć wobec ojca.

Co sprawdzić?

Co było rzeczywiście obiecane? Czy następny dzień jest możliwy dla obu stron? Jakie znaczenie ma dla Leszka wspólny obiad? Czy zna powody propozycji córki?

Możliwy wzorzec

Zmiana zwyczaju → odczytanie jej jako mniejszej miłości → porównywanie rodzin → groźba wycofania zaproszenia → trudniejsza rozmowa. To hipoteza, nie diagnoza.

Próba komunikatu

„Jest mi smutno, bo liczyłem na wspólny obiad. Chcę porozmawiać o twojej propozycji następnego dnia". Nie oznacza to automatycznej zgody *ani* obowiązku ukrywania rozczarowania.



Pytania do rozmowy

Jak wyrazić tęsknotę bez wzbudzania winy? Co podtrzymuje kontakt poza jednym terminem? Czy inne rozwiązanie odpowiada wszystkim zainteresowanym?

Granice

Nie gwarantuj dobrych relacji ani przyszłych wizyt. Nie zalecaj kontaktu z osobą krzywdzącą dla zachowania tradycji. Rzeczywiste zobowiązania opiekuńcze wymagają odrębnych ustaleń, nie domysłów.

Kryterium analizy

Uznajesz smutek i autonomię dorosłych bez mierzenia miłości obecnością przy jednym stole.

22. Przekazywanie wiadomości między bliskimi

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Izabela, 42-letnia pracowniczka muzealnego sklepu z Ostrołęki, odbiera telefon od brata. Prosi, żeby przekazała ich dorosłej siostrze: „Powiedz jej, że znowu wszystko utrudnia". Chodzi o podział rodzinnych albumów.

Rodzeństwo może kontaktować się bezpośrednio. Izabela nie zgodziła się na rolę pośredniczki. Nie zna stanowiska siostry ani wcześniejszych ustaleń dotyczących albumów. Nie opisano pilnej sprawy bezpieczeństwa.



Myśl i emocje

„Jeśli odmówię, uzna, że jestem przeciwko niemu". Izabela opisuje napięcie i obawę przed konfliktem.

Działanie

Zaczyna układać łagodniejszą wersję zarzutu. Zastanawia się, jak obronić brata przed odpowiedzią siostry. Nie pyta, czy w ogóle chce uczestniczyć w tej wymianie.

Obserwacje

Brat prosi o przekazanie oceny, nie neutralnej informacji organizacyjnej. Reakcji na ewentualną odmowę nie znamy.

Interpretacja

Odmowa przekazywania zarzutu nie oznacza opowiedzenia się po drugiej stronie. Izabela nie musi rozstrzygać sporu, którego szczegółów nie zna.

Zadanie

Oddziel wysłuchanie brata, przekazanie wiadomości i przejęcie odpowiedzialności za porozumienie rodzeństwa.

22. Wsparcie bez przejmowania sporu

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Brat może unikać trudnej rozmowy, szukać potwierdzenia albo liczyć na wpływ Izabeli. Nie znamy jego motywów. Jej obawa przed odrzuceniem także nie dowodzi przyszłej reakcji.

Co sprawdzić?

Czy Izabela chce tylko wysłuchać? Czy obie strony proszą o pośrednictwo i na jakich zasadach? Czy bezpośredni kontakt jest bezpieczny? Które informacje są prywatne?

Możliwy wzorzec

Prośba o przekazanie zarzutu → obawa przed utratą więzi → poprawianie cudzej wiadomości → przejęcie kolejnych odpowiedzi. To hipoteza do sprawdzenia.

Próba komunikatu

„Mogę chwilę cię wysłuchać, ale nie przekażę tego zarzutu. Nie chcę mówić za ciebie". Oferta wysłuchania tylko wtedy, gdy Izabela rzeczywiście tego chce.

Pytania do rozmowy

Jak pomóc bez przemawiania w cudzym imieniu? Czy można odmówić roli, nie oceniając osoby? Co Izabela zrobi przy kolejnej takiej prośbie?

Granice

Nie nakłaniaj do bezpośredniego kontaktu przy przemocy lub zagrożeniu. Nie przekazuj prywatnych wiadomości bez zgody. Uzgodnione pośrednictwo może być pomocne, lecz wymaga jasnego zakresu i dobrowolności.

Kryterium analizy

Rozróżniasz wsparcie, zgodę na konkretną rolę i odpowiedzialność każdej osoby za jej słowa.

23. Dorosłe rodzeństwo dzieli obowiązki

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Norbert, 46-letni pracownik wypożyczalni kajaków z Augustowa, robi cotygodniowe zakupy dla mamy. Mama sama ustala listę i poprosiła o pomoc z transportem cięższych produktów.

Siostra Norberta mieszka dalej. Zaproponowała zamawianie części zakupów z dostawą, jeśli mama się zgodzi. Nie ustalili kosztów, zakresu ani odpowiedzialności za odbiór.



Myśl i emocje

„Skoro nie przyjeżdża osobiście, wszystko zostawia mnie". Norbert opisuje zmęczenie i złość.

Działanie

Odrzuca propozycję bez omówienia szczegółów. Nadal jeździ sam i liczy, ile razy siostra odwiedziła mamę. Nie mówi, które zadania najbardziej go obciążają.

Obserwacje

Norbert wykonuje realną pracę.
Siostra proponuje inną formę udziału, której wykonalności jeszcze nie sprawdzono.
Preferencje mamy pozostają istotne.

Interpretacja

Obciążenie Norberta nie znika dlatego, że padła propozycja. Jednocześnie brak osobistej wizyty nie przesądza o braku pomocy.

Zadanie

Oddziel liczbę wizyt, rzeczywisty nakład pracy i możliwe sposoby wsparcia. Jakich ustaleń brakuje, zanim zmieni się podział zadań?



23. Udział to więcej niż obecność

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Norbert może utożsamiać troskę z osobistą obecnością albo obawiać się, że dostawa stworzy mu dodatkową pracę. Siostra może mieć ograniczenia, których nie znamy. Propozycja nie jest jeszcze wykonanym zadaniem.

Co sprawdzić?

Czego chce mama? Które czynności obejmują zakupy, transport i odbiór? Kto ma czas i środki? Czy dostawa jest dostępna i odpowiednia? Jak zabezpieczyć potrzebne zakupy do czasu nowych ustaleń?

Możliwy wzorzec

Zmęczenie → ocenianie udziału wyłącznie przez wizyty → odrzucenie innej pomocy → niezmienione obciążenie. To hipoteza, nie diagnoza.



Możliwy plan

Za zgodą mamy rodzeństwo może rozpisać zadania i uzgodnić konkretny zakres udziału każdej osoby. Koszty oraz odbiór wymagają osobnego potwierdzenia.



Pytania do rozmowy

Co Norbert chce zmienić? Jak mierzyć pracę bez rankingu miłości? Co zrobić, jeśli zasobów obu osób nadal brakuje?

Granice

Nie narzucaj równego podziału ani zakupów online. Nie pomijaj zgody mamy, kosztów i dostępności. Nie przerywaj niezbędnej pomocy bez bezpiecznego zastępstwa. Spraw zdrowotnych nie rozstrzyga ten schemat.

Kryterium analizy

Uwzględniasz realne obciążenie, możliwości i wybory osoby korzystającej z pomocy.

24. Inna droga zawodowa niż oczekiwana

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Aniela, 60-letnia dyspozytorka transportu z Grudziądza, słyszy od dorosłego syna, że chce ubiegać się o pracę w bibliotece zamiast kontynuować studia z rachunkowości.

Syn jeszcze nie podjął decyzji. Nie poprosił o finansowanie. Aniela nie zna wymagań stanowiska, warunków zatrudnienia ani jego planu utrzymania. Liczyła, że wybierze kierunek, który uważa za bezpieczniejszy.



Myśl i emocje

„Zmarnuje swoje możliwości, a ja powinnam go powstrzymać". Aniela opisuje lęk i rozczarowanie.

Działanie

Wysyła mu kolejne ogłoszenia z księgowości, choć nie pytała, czy ich chce. Rozmowa skupia się na przekonywaniu zamiast poznaniu planu.

Obserwacje

Syn rozważa zmianę. Brakuje danych o obu możliwościach. Ocena bezpieczeństwa kariery jest przekonaniem Anieli, nie ustalonym wynikiem porównania.

Interpretacja

Troska nie daje pewności, która droga będzie odpowiednia. Pytania o warunki mogą być użyteczne, lecz nie zastępują decyzji dorosłego syna.

Zadanie



Oddziel własne oczekiwania, sprawdzalne warunki i wybór drugiej osoby. O co warto zapytać przed udzielaniem rad?

24. Troska bez wybierania za kogoś

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Aniela może obawiać się niestabilności, kierować własnym doświadczeniem albo przeżywać utratę wyobrażenia o przyszłości syna. Nie znamy jego powodów ani jakości rozważanego planu.

Co sprawdzić?

Czy syn chce rady, wysłuchania czy pomocy w szukaniu informacji? Jakie są wymagania, koszty i warunki obu dróg? Czy istnieją wspólne zobowiązania finansowe, których opis nie uwzględnia?

Możliwy wzorzec

Niepewność → przekonanie „muszę go zatrzymać”→ nieproszone rady → mniej rozmowy o faktach → utrzymująca się niepewność. To hipoteza do sprawdzenia.

Próba komunikatu

„Martwię się, bo nie znam twojego planu. Chcesz mi o nim opowiedzieć? Wolisz, żebym słuchała, czy pomogła sprawdzić informacje?”. Odpowiedź może być odmowna.

Pytania do rozmowy

Co Aniela może kontrolować? Jak nazwać obawę bez oceniania zawodu? Które decyzje należą do syna, a które do niej?

Granice

Nie obiecuj sukcesu ani nie twórz rankingu zawodów. Autonomia syna nie zobowiązuje Anieli do finansowania planu. Istniejące umowy i wspólne koszty wymagają odrębnych ustaleń. Ten przypadek nie zastępuje doradztwa zawodowego lub finansowego.

Kryterium analizy

Oddzielasz wsparcie i własne granice od przejmowania cudzej decyzji.



25. Granice pomocy rodzicom

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Elwira, 39-letnia konserwatorka papieru z Przemyśla, pomaga ojcu porządkować zdjęcia w telefonie. Umówili się na wspólne spotkanie w niedzielę.

W środę wieczorem ojciec dzwoni, prosząc o natychmiastowe uporządkowanie kolejnego albumu. Zdjęcia są dostępne; nie zgłasza ich utraty ani pilnego terminu. Elwira ma własne plany. Nie obiecała dostępności każdego wieczoru.



Myśl i emocje

„Dobra córka powinna pomóc od razu". Elwira opisuje poczucie winy i irytację.

Działanie

Odkłada swoje zajęcie i zaczyna szczegółowo instruować ojca. Mówi coraz ostrzej, choć nie powiedziała, że teraz nie ma czasu. Ojciec pyta, dlaczego sie złości.

Obserwacje

Istnieje umówione spotkanie oraz nowa prośba poza nim. Nie opisano pilnej potrzeby. Ojciec nie zna niewypowiedzianej granicy Elwiry.

Interpretacja

Pomoc w konkretnym terminie nie oznacza stałej gotowości. Poczucie winy nie dowodzi zaniedbania, ale warto sprawdzić rzeczywistą pilność.

Zadanie

Oddziel wcześniej przyjęte zobowiązanie, nową prośbę i własną zasadę „natychmiast". Jak zakomunikować dostępność bez poniżania ojca?

25. Pomoc w uzgodnionym zakresie

Przypadek fikcyjny • omówienie



Hipotezy

Elwira może utożsamiać troskę z natychmiastową reakcją albo obawiać się rozczarowania ojca. Ojciec może nie wiedzieć, że przerywa jej plany. Jego reakcji na jasną odpowiedź nie znamy.

Co sprawdzić?

Co dokładnie ustalili na niedzielę? Czy coś zmieniło pilność sprawy? Ile czasu Elwira chce przeznaczyć na pomoc? Czy ojciec chce uczyć się samodzielnie, czy potrzebuje innego wsparcia?

Możliwy wzorzec

Nowa prośba → zasada „muszę od razu" → przerwanie własnego zajęcia → irytacja → ostry ton bez jasnego ustalenia. To hipoteza, nie diagnoza.

Próba komunikatu

„Dzisiaj nie zajmę się albumem. Nasze niedzielne spotkanie pozostaje aktualne. Wtedy ustalimy, od czego zaczniemy". Nie trzeba obiecywać uporządkowania wszystkich zdjęć.

Pytania do rozmowy

Jak odróżnić troskę od stałego dyżuru? Co Elwira może zaoferować bez żalu? Jak zachować sprawczość ojca?

Granice

Nie ignoruj rzeczywistej nagłej potrzeby. Nie usuwaj zdjęć ani nie przejmuj kont bez zgody właściciela. Nie oceniaj kompetencji ojca na podstawie jednej prośby. Nie gwarantuj spokojnego przyjęcia odmowy.

Kryterium analizy

Ustalasz zakres pomocy, zachowując szacunek i wcześniejsze zobowiązanie.

26. Hałas po wymagającym dniu

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Bronisław, 50-letni pracownik punktu naprawy obuwia z Wałbrzycha, wraca po dniu pełnym rozmów. Współlokator słucha podcastu przez głośnik we wspólnej kuchni.

Bronisław chce przygotować kolację i przez chwilę pobyć w spokojniejszym otoczeniu. Nie ustalali wcześniej zasad słuchania w kuchni. Nie znamy poziomu dźwięku ani potrzeb słuchowych współlokatora.



Myśl i emocje

„Robi to, bo nie liczy się z innymi". Bronisław opisuje irytację i przeciążenie.

Działanie

Ścisza głośnik bez pytania. Współlokator ponownie zwiększa głośność. Zaczynają spierać się o wzajemny szacunek, nie o sposób korzystania ze wspólnego pomieszczenia.

Obserwacje

Podcast jest słyszalny, a Bronisław zgłasza dyskomfort. Nie wyraził jeszcze swojej prośby. Nie znamy intencji współlokatora ani przyczyny wrażliwości Bronisława.

Interpretacja

Dyskomfort jest istotny bez dowodzenia złej woli drugiej osoby. Zmiana cudzego urządzenia bez uzgodnienia może utrudnić rozmowę.

Zadanie

Oddziel doznanie, przypisaną intencję i możliwą prośbę. Jak uwzględnić potrzeby obu osób bez decydowania za współlokatora?

26. Potrzeba ciszej, nie dowód złej woli

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Współlokator mógł nie zauważyć dyskomfortu, inaczej oceniać głośność albo potrzebować wyraźniejszego dźwięku. Zmęczenie mogło mieć znaczenie dla Bronisława, ale nie wyjaśnia automatycznie jego doznań.



Co sprawdzić?

Czego Bronisław potrzebuje teraz?
Czy głośność można uzgodnić?
Czy jest inne dostępne miejsce lub pora?
Czy obie osoby mogą korzystać z kuchni bez przymusu i wykluczenia?

Możliwy wzorzec

Dyskomfort → przypisanie lekceważenia → jednostronne ściszenie → przywrócenie głośności → wzajemne zarzuty.
To hipoteza do sprawdzenia.

Próba komunikatu

„Dziś trudno mi przy tym dźwięku. Czy możemy ustalić cichsze słuchanie na czas przygotowania kolacji?". Propozycja wymaga odpowiedzi, nie daje prawa do przejęcia urządzenia.



Pytania do rozmowy

- Jak odróżnić prośbę od nakazu?
- Jakie rozwiązanie nie przerzuca całego kosztu na jedną osobę?
- Co ustalić na przyszłość?

Granice

Nie diagnozuj nadwrażliwości ani nie zalecaj przyzwyczajania się przez ból. Zwykłe dźwięki odczuwane jako bolesne lub nadmiernie głośne wymagają konsultacji. Nie wyłączaj alarmów ani nie zmieniaj pomocy słuchowych. Zagrożenie wymaga ochrony, nie negocjacji.

Kryterium analizy

Uznajesz potrzebę komfortu bez pewności co do cudzych intencji.

27. Zaskoczenie nagłą zmianą

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Róża, 55-letnia introligatorka z Gniezna, zapisała się na warsztat fotografii. Wybrała salę na parterze, ponieważ korzysta z laski i schody są dla niej trudne.

Przed zajęciami widzi ogłoszenie o przeniesieniu spotkania na piętro. Nie podano informacji o windzie ani alternatywnym wejściu. Organizator jest przy recepcji. Nie wiemy, dlaczego zmieniono salę.



Myśl i emocje

„Nie przewidziałam wszystkiego. Nie powinnam była się zapisywać”.
Róża opisuje zaskoczenie, złość i rozczarowanie.

Działanie

Chowa potwierdzenie zapisu i kieruje się do wyjścia, zanim zapyta o dostęp. Obawia się, że zgłoszenie potrzeby zostanie uznane za utrudnianie zajęć.

Obserwacje

Miejsce zmieniono, a dostępność nowej sali jest nieznana. Trudność ze schodami jest rzeczywistym ograniczeniem. Reakcji organizatora jeszcze nie znamy.

Interpretacja

Nie każdą zmianę można przewidzieć. Sprawdzenie dostępności nie oznacza obowiązku pokonywania bariery ani udowadniania swojej sprawności.

Zadanie

Oddziel brak informacji, rzeczywistą barierę i ocenę siebie.
O co można zapytać bez podejmowania ryzyka?

27. Sprawdzić dostęp, nie sprawdzać siebie

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Róża może obawiać się odmowy lub czuć, że odpowiedzialność za zmianę spoczywa na niej. Organizator mógł przeoczyć potrzeby uczestników. Nie wiemy, czy istnieje bezpieczna alternatywa.



Co sprawdzić?

Czy jest dostępna droga bez schodów? Czy organizator może zapewnić odpowiednią salę lub inne rozwiązanie? Jakie są warunki rezygnacji, jeśli udział nie jest możliwy?

Możliwy wzorzec

Zmiana sali → obwinianie siebie → przewidywanie negatywnej reakcji → odejście bez informacji. To hipoteza, nie ocena słuszności rezygnacji.

Próba komunikatu

„Zapisałam się na zajęcia na parterze. Schody są dla mnie trudne. Jak mogę bezpiecznie dotrzeć do nowej sali?”. Róża może wybrać inny dostępny sposób kontaktu.



Pytania do rozmowy

Co należy do odpowiedzialności organizatora? Jakiej informacji brakuje? Kiedy rezygnacja chroni bezpieczeństwo, zamiast świadczyć o porażce?



Granice

Nie namawiaj do schodów, noszenia przez inne osoby ani rezygnacji z laski.
Nie wymagaj ujawniania diagnozy.
Nie gwarantuj dostępności lub zwrotu opłaty.
Warunki udziału trzeba sprawdzić, a prawa uczestnika nie zależą od jego spokoju.

Kryterium analizy

Szukasz informacji bez pomniejszania realnej bariery.

28. Trudność skupienia po sporze

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Kazimierz, 48-letni pracownik sklepu z tkaninami w Inowrocławiu, przed pracą spiera się z partnerem o podział domowych obowiązków. Rozmowa kończy się bez ustaleń.

W sklepie przygotowuje paczki. Zauważa, że położył etykietę przy niewłaściwym zamówieniu. Paczka nie została wysłana. W myślach powtarza fragmenty porannej rozmowy.



Myśl i emocje

„Dopóki nie rozwiążemy sporu, niczego nie zrobię dobrze". Opisuje napięcie, żal i niepokój o pomyłkę.

Działanie

Przerywa sprawdzanie zamówienia i zaczyna pisać długą wiadomość do partnera. Telefon pozostaje obok etykiet. Żadne z zadań nie jest zakończone.

Obserwacje

Jedna etykieta trafiła w niewłaściwe miejsce, lecz błąd wykryto przed wysyłką. Spór pozostaje nierozwiązany. Nie znamy jakości pozostałej pracy ani wszystkich przyczyn trudności ze skupieniem.

Interpretacja

Myśli o sporze mogą odciągać uwagę, ale pojedynczy błąd nie dowodzi całkowitej niezdolności do pracy. Zamówienie wymaga rzeczywistej kontroli.

Zadanie

Oddziel naprawę pomyłki, potrzebę rozmowy i przewidywanie dalszych błędów. Co wymaga zabezpieczenia przed kolejnym krokiem?

28. Dwie sprawy, różne następne kroki

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Kazimierz może szukać szybkiego zakończenia napięcia przez wiadomość. Przełączanie uwagi może utrudniać sprawdzenie paczki. Znaczenie mogą mieć również sen, warunki pracy lub inne czynniki; nie znamy ich.

Co sprawdzić?

Jaka procedura kontroli zamówień obowiązuje? Czy można bezpiecznie wstrzymać wysyłkę i poprosić o wsparcie? Kiedy obaj partnerzy mogą wrócić do rozmowy?

Możliwy wzorzec

Wspominanie sporu → globalna ocena pracy → pilna wiadomość → przerwana kontrola → większa niepewność. To hipoteza do sprawdzenia.

Możliwy następny krok

Zabezpieczyć niewysłaną paczkę i sprawdzić ją zgodnie z procedurą. Termin rozmowy można uzgodnić osobno, bez żądania natychmiastowej odpowiedzi partnera.

Pytania do rozmowy

Co jest faktem o tej paczce? Czy rozwiązanie sporu musi poprzedzać każde zadanie? Jak poprosić o pomoc bez ujawniania prywatnej rozmowy współpracownikom?

Granice

Nie wysyłaj niesprawdzonej paczki. Nie nakazuj dalszej pracy, jeśli nie można jej wykonywać bezpiecznie. Nie przypisuj wszystkich trudności stresowi. Utrzymujące się lub niepokojące problemy wymagają konsultacji. Przerwa nie zastępuje późniejszej rozmowy o obowiązkach.

Kryterium analizy

Chronisz bieżące zadanie, nie unieważniając nierozwiązanego konfliktu.



29. Potrzeba spokojnego miejsca

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny



Sytuacja

Jadwiga, 44-letnia pracownica wypożyczalni kostiumów w Słupsku, jest na rodzinnym spotkaniu. Kilka osób kolejno pyta ją o zmianę pracy. Odpowiadała już długo i nie chce teraz rozwijać tego tematu.

Chciałaby na chwilę usiąść w spokojniejszym miejscu. Nie wie, z którego pokoju może skorzystać. Nie opiekuje się dzieckiem ani nie przyjęła zadania wymagającego pozostania przy stole.

Myśl i emocje

„Jeśli odejdę, uznają, że nimi gardzę". Jadwiga opisuje napięcie i obawę przed sprawieniem przykrości.

Działanie

Zostaje i odpowiada coraz krócej. Kuzynka pyta, czy coś się stało. Jadwiga mówi „nic", choć chciałaby przerwy od rozmowy.

Obserwacje

Padały pytania o pracę, a Jadwiga chce przerwać temat. Nie zakomunikowała jeszcze potrzeby. Pytanie kuzynki nie wyjaśnia, co myśli cała rodzina.

Interpretacja

Chwila osobno nie musi oznaczać odrzucenia bliskich. Ich reakcji nie znamy. Potrzebę prywatności można uznać bez oceniania intencji pytających.

Zadanie

Oddziel potrzebę przerwy, przewidywaną ocenę i faktyczne obowiązki. Jak zapytać gospodarza o miejsce bez wchodzenia do prywatnego pokoju bez zgody?

29. Przerwa bez odrzucania relacji

Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Jadwiga może łączyć uprzejmość z ciągłą dostępnością. Bliscy mogą okazywać zainteresowanie albo nie zauważać jej zmęczenia tematem. Nie wiemy, jak odpowiedzą na jasną prośbę.

Co sprawdzić?

Czy potrzebuje ciszy, zakończenia tematu czy wcześniejszego wyjścia? Jakie miejsce jest dostępne za zgodą gospodarza? Czy może pozostać w kontakcie bez dalszych szczegółów o pracy?

Możliwy wzorzec

Kolejne pytania → przewidywanie urazy → pozostawanie w rozmowie → krótkie odpowiedzi → niejasność dla innych. To hipoteza, nie diagnoza.

Próba komunikatu

„Nie chcę teraz więcej mówić o pracy. Potrzebuję chwili osobno. Gdzie mogę spokojnie usiąść?”.
Nie trzeba obiecywać powrotu o dokładnej godzinie ani podawać prywatnych powodów.

Pytania do rozmowy

Jak odróżnić granicę tematu od odrzucenia osoby? Co można zakomunikować bez usprawiedliwiania się? Jak sprawdzić, czy proponowane miejsce rzeczywiście odpowiada potrzebie?

Granice

Nie wchodź do cudzej prywatnej przestrzeni bez zgody. Nie nakazuj izolacji ani dalszego znoszenia nacisku. Nie gwarantuj akceptacji rodziny. Przy groźbach lub zagrożeniu pierwszeństwo ma bezpieczeństwo, nie uprzejmy komunikat.



Kryterium analizy

Szanujesz własną dostępność i granice cudzej przestrzeni.

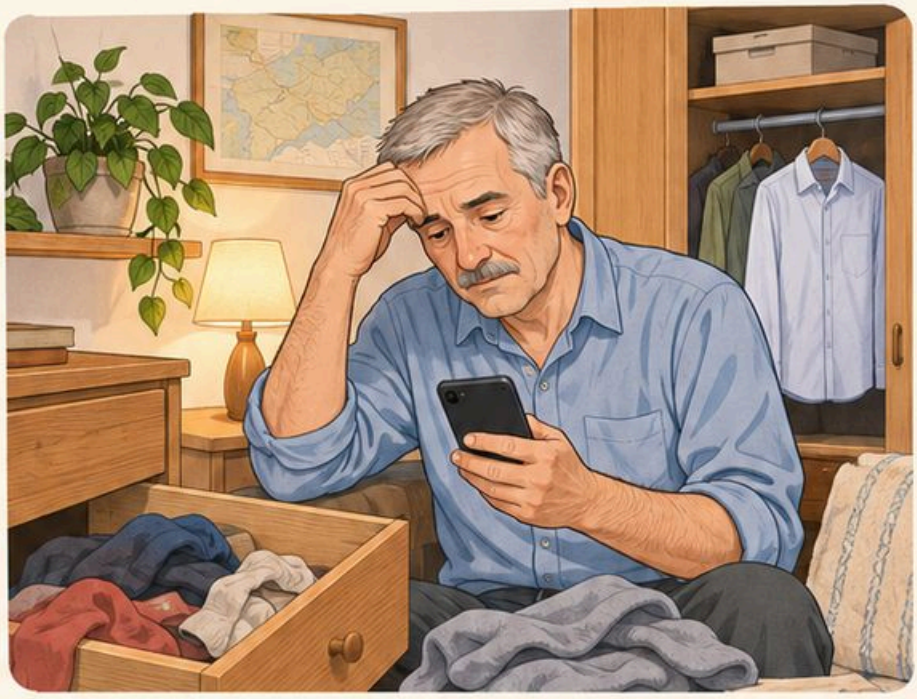
30. Powrót do codzienności po trudnym tygodniu

Przypadek fikcyjny • materiał edukacyjny

Sytuacja

Wiesław, 57-letni pracownik sklepu z mapami w Suwałkach, kończy tydzień inwentaryzacji. W domu zostały nieposegregowane ubrania i kilka niepilnych wiadomości od znajomych.

Na jutro potrzebuje czystej koszuli, którą już ma w szafie. Nie obiecał odpowiedzi w określonym terminie. Wieczór jest wolny od pracy zawodowej.



Myśl i emocje

„Muszę dziś nadrobić wszystko, inaczej nigdy nie wrócę do porządku". Wiesław opisuje zmęczenie, presję i zniechęcenie.

Działanie

Wyjmuje całą zawartość szuflady, jednocześnie otwiera wiadomości i zaczyna planować duże sprzątanie. Po chwili przerywa, widząc więcej rzeczy na podłodze niż wcześniej.

Obserwacje

Pozostały zadania domowe, ale opisane sprawy nie mają pilnego terminu. Potrzebna koszula jest dostępna. Wiesław rozpoczął kilka czynności naraz; nie wiemy, ile sił ma dziś.

Interpretacja

Zaległość nie oznacza, że wszystko trzeba ukończyć jednego wieczoru. Odpoczynek i wybór ograniczonego zakresu nie unieważniają odpowiedzialności.

Zadanie

Oddziel rzeczywistą potrzebę na jutro od reguły „wszystko dziś". Co można odłożyć, pozostawiając bezpieczne przejście przez pokój?

30. Ograniczony plan zamiast nadrabiania wszystkiego



Przypadek fikcyjny • omówienie

Hipotezy

Wiesław może traktować pełny porządek jako warunek odpoczynku albo obawiać się narastania zaległości. Rozpoczęcie kilku zadań może zwiększać obciążenie. Nie znamy przyczyn ani czasu trwania jego zmęczenia.

Co sprawdzić?

Co jest rzeczywiście potrzebne jutro? Czy istnieje pominięty termin lub zobowiązanie? Co można dziś bezpiecznie zostawić? Jakiej pomocy lub odpoczynku potrzebuje?

Możliwy wzorzec

Zaległości → zasada „wszystko dziś” → kilka rozpoczętych zadań → większy bałagan → zniechęcenie. To hipoteza do sprawdzenia.

Możliwy następny krok

Najpierw zadbać o wolne przejście. Potem wybrać odpoczynek albo niewielkie, możliwe do zakończenia zadanie. Nie trzeba porządkować całej szuflady, by przygotować dostępną koszulę.

Pytania do rozmowy

Czy mniejszy zakres oznacza rezygnację z odpowiedzialności? Po czym poznać wystarczające przygotowanie na jutro? Jak ustalić kolejny krok bez zamieniania planu w karę?

Granice

Nie odkładaj pilnych potrzeb ani realnych zobowiązań tylko dlatego, że inne zadania mogą poczekać. Nie wymagaj pracy przez ból lub wyczerpanie. Utrzymujące się lub niepokojące zmęczenie wymaga konsultacji, nie większej dyscypliny.

Kryterium analizy

Dobierasz zakres do potrzeb i możliwości, bez obowiązku natychmiastowego nadrabiania.