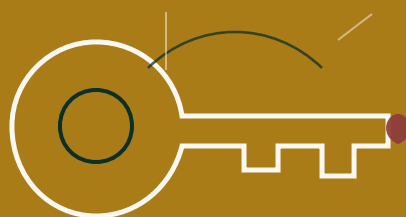


Sinobrody

Odzyskiwanie intuicji
i wyznaczanie granic



Terapeutyczna droga od niepokoju i zakazanej prawdy do
świadomości, ochrony siebie i odzyskania własnego głosu

Informacje o prawach autorskich



Kopiowanie, rozpowszechnianie, odsprzedaż, publikowanie w internecie oraz udostępnianie całości lub fragmentów bez zgody właściciela praw jest zabronione.

„Publikacja ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, konsultacji psychiatrycznej, interwencji kryzysowej, pomocy prawnej ani indywidualnej oceny bezpieczeństwa.”

„Symbol może otworzyć drogę do refleksji, ale nie stanowi dowodu, diagnozy ani jednoznacznej oceny konkretnej relacji.”

„Jeżeli istnieje zagrożenie przemocą, odwetem lub utratą bezpieczeństwa, pierwszym celem nie jest pogłębianie symbolicznej interpretacji, lecz opracowanie bezpiecznego sposobu uzyskania odpowiedniej pomocy.”

Spis treści



ELEMENTY WSTĘPNE

Okładka	00
Informacje o prawach autorskich	01
Spis treści	04
Klucz, który nie pozwala zapomnieć prawdy	06

MODUŁ 01 - BEZPIECZNA PRACA Z BAŚNIĄ O SINOBRODYM

MODUŁ 01 - Bezpieczna praca z baśnią o Sinobrodym	07
Jak korzystać z tego przewodnika	09
Co czuję, co podejrzewam i co naprawdę wiem?	13
Baśń otwiera pytania, nie wydaje wyroków	15
Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż konfrontacja	18
Zanim otworzymy zakazane drzwi	21

MODUŁ 02 - OPOWIEŚĆ O SINOBRODYM

MODUŁ 02 - Opowieść o Sinobrodym	22
Kiedy coś przyciąga i jednocześnie niepokoi	25
Kiedy zachwyt zagłusza wcześniejszy niepokój	28
Kiedy relacja staje się całym światem	31
Pozorna wolność i jeden obszar całkowitej kontroli	34
Ciekawość, intuicja czy potrzeba odzyskania rzeczywistości?	37
Prawda o tym, co wydarzyło się wcześniej	40
Wiedza, której nie da się ponownie zamknąć	43
Kiedy osoba kontrolująca odkrywa utratę przewagi	46
Ocalenie zaczyna się od przerwania izolacji	49

MODUŁ 03 - POSTACIE, ARCHETYPY I SYMBOLE

MODUŁ 03 - Postacie, archetypy i symbole	50
Sinobrody - osoba, która zdobywa dostęp, aby odebrać wolność	53
Wewnętrzny Sinobrody - głos, który osłabia i odcina od siebie	56
Młoda żona - od niewiedzy do odzyskania własnego głosu	59
Głosy kobiet, które pamiętają więcej	62
Klucz - prawo do wiedzy i otwierania własnych drzwi	65
Krew - ślad prawdy, pamięci i przekroczonej granicy	68
Komnata - miejsce, w którym ukryto to, czego nie wolno nazwać	71
Wsparcie, które widzi, wierzy i działa	74
Od pierwszego niepokoju do świadomej ochrony siebie	78

MODUŁ 04 - GŁÓWNE OBSZARY PRACY TERAPEUTYCZNEJ

MODUŁ 04 - Główne obszary pracy terapeutycznej	79
Czerwone flagi - sygnały, których nie należy pomniejszać	83
Kiedy wyjątkowość staje się narzędziem wpływu	87
Kiedy ktoś próbuje odebrać ci zaufanie do tego, co widzisz	91
Kiedy świat staje się coraz mniejszy	95
Wstyd, który zamyka usta i utrzymuje izolację	99
Dlaczego ciało nie zawsze walczy ani ucieka	103
Granica nie jest karą ani prośbą o pozwolenie	107
Złość jako informacja, odmowa jako ochrona	110
Odejście jest procesem, nie pojedynczym aktem odwagi	114
Pożegnać nie tylko relację, ale również wyobrażoną przyszłość	117

MODUŁ 05 - PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE

MODUŁ 05 - Praktyczne zastosowanie	118
Sesja indywidualna: od sygnału intuicji do bezpiecznego kroku	124
Krąg kobiet: odzyskiwanie głosu bez wzajemnego oceniania	131
Pytania, które otwierają refleksję bez narzucania odpowiedzi	134
Mój zakrwawiony klucz - wiedza, której nie chcę już pomniejszać	138
Co ostrzega, a co buduje bezpieczeństwo?	142
Od wewnętrznego „nie” do konkretnej ochrony	146
Nie wychodzę sama - przygotowuję bezpieczną drogę	151
Odzyskać klucz, głos i prawo do własnego życia	156

Klucz, który nie pozwala zapomnieć prawdy



Młoda żona Sinobrodego otrzymuje klucze do całego domu, ale jeden z nich prowadzi do miejsca, którego nie wolno jej zobaczyć. Kiedy otwiera zakazane drzwi, poznaje prawdę. Od tej chwili nie może już powrócić do dawnej niewiedzy.

Zakrwawiony klucz symbolizuje wiedzę, której nie można całkowicie usunąć ani zagłuszyć. Coś zostało zobaczone, odczute lub rozpoznane. Próba udawania, że nic się nie wydarzyło, nie przywraca dawnego bezpieczeństwa.

„Baśń o Sinobrodym nie jest opowieścią o karze za ciekawość. Jest opowieścią o odwadze zobaczenia tego, co wcześniej pozostawało ukryte, oraz o konsekwencjach wiedzy, której nie można już cofnąć.”

- wyczuwanie niepokoju bez pełnego zrozumienia jego źródła;
- pomniejszanie własnych odczuć;
- usprawiedliwianie zachowań, które przekraczają granice;
- wstyd związany z przyznaniem, że coś jest nie tak;
- lęk przed zadaniem trudnego pytania;
- odkrycie prawdy, która zmienia obraz relacji;
- potrzeba zwrócenia się po pomoc;
- odzyskiwanie prawa do odejścia, odmowy i ochrony siebie.

Intuicja nie jest magiczną zdolnością przepowiadania przyszłości. Może być sposobem, w jaki ciało i psychika łączą drobne informacje, niespójności oraz wcześniejsze doświadczenia, zanim człowiek potrafi świadomie je nazwać.

„Nie musisz od razu wiedzieć, co oznacza każdy symbol. Zwracaj uwagę na to, przy którym fragmencie pojawia się napięcie, złość, smutek, ulga albo silna potrzeba zaprzeczenia. Czasami właśnie tam znajduje się klucz do ważnej części własnej historii.”

Ramka

Ta publikacja nie pyta

„Dlaczego wcześniej tego nie zauważyłaś?”

Pyta

„Co pomoże ci zauważać, nazywać i chronić siebie od tego momentu?”

MODUŁ 01

Bezpieczna praca z baśnią o Sinobrodym

Jak otwierać symboliczną opowieść bez narzucania znaczeń i bez narażania
uczestniczki na ponowne przeciążenie



„Najpierw bezpieczeństwo. Następnie refleksja. Dopiero później
interpretacja.”

Jak korzystać z tego przewodnika



Materiał może służyć do przygotowania sesji indywidualnej, prowadzenia grupy kobiet, rozwijania kompetencji specjalistki albo pogłębionej refleksji nad symboliką baśni.

Nie należy wykorzystywać wszystkich interpretacji i ćwiczeń podczas jednego spotkania. Najważniejsze jest wybranie fragmentu odpowiadającego aktualnej sytuacji uczestniczki.

1. OKREŚL CEL SPOTKANIA

Wybrać jeden główny temat

- intuicja;
- czerwone flagi;
- granice;
- kontrola;
- izolacja;
- wstyd;
- opuszczanie relacji;
- odzyskiwanie zaufania do siebie.

2. WYBIERZ FRAGMENT OPOWIEŚCI

3. ZAPYTAJ O OSOBISTĄ REAKCJĘ

Nie rozpoczynać od gotowej interpretacji.

Zapytać

„Co zwróciło twoją uwagę?”

„Co poczułaś podczas słuchania?”

„Który obraz pozostał z tobą?”

4. ZAKOŃCZ KONKRETNYM KROKIEM

Po refleksji wybrać jedno działanie związane z bezpieczeństwem, granicą, wsparciem albo odzyskaniem kontaktu ze sobą.

FRAGMENT BAŚNI → REAKCJA → NAZWANIE WZORCA → ZASÓB → BEZPIECZNY KROK

Zasób to wszystko, co pomaga odzyskać wpływ, równowagę lub bezpieczeństwo. Może nim być wiedza, zdolność, zaufana osoba, plan, granica, miejsce, dokument, telefon albo profesjonalna pomoc.

Ramka praktyczna

Nie pytaj na początku

„Kim jest Sinobrody w twoim życiu?”

Zapytaj

„Co pojawiło się w tobie podczas spotkania z tą postacią?”

Pierwsze pytanie może zbyt szybko narzucić identyfikację konkretnej osoby. Drugie pozostawia przestrzeń na własne znaczenie uczestniczki.

Co czuję, co podejrzewam i co naprawdę wiem?



Intuicja, lęk i obserwacja faktów mogą pojawiać się jednocześnie. Celem pracy nie jest uznawanie każdego niepokoju za dowód zagrożenia ani odrzucanie go jako przesady. Potrzebne jest spokojne rozpoznanie sygnału i sprawdzenie dostępnych informacji.

INTUICJA

Szybkie, często cielesne lub emocjonalne rozpoznanie, że coś wymaga uwagi. Może wynikać z zauważenia drobnych niespójności, których człowiek jeszcze świadomie nie połączył.

LĘK

Reakcja organizmu na realne albo wyobrażone zagrożenie. Może chronić, ale może również tworzyć scenariusze nieoparte na aktualnych faktach.

FAKT

Informacja, którą można opisać konkretnie, bez odgadywania intencji drugiej osoby.

Przykład

Fakt

„Partner przeczytał moje wiadomości bez zgody.”

Interpretacja

„Chce kontrolować każdy obszar mojego życia.”

Reakcja

„Czuję napięcie i złość.”

Intuicyjny sygnał

„To zachowanie przekracza moją granicę i wymaga uwagi.”

Możliwe sygnały ciała

- napięcie brzucha;
- przyspieszony oddech;
- uczucie zamrożenia;
- potrzeba wycofania się;
- nagłe zmęczenie;
- trudność w wypowiedaniu słów;
- czujność większa niż zwykle.

1. ZATRZYMAJ SIĘ

Nie ignoruj reakcji i nie podejmuj od razu impulsywnej decyzji, o ile nie występuje bezpośrednie zagrożenie.

2. NAZWIJ SYGNAŁ

„Czuję napięcie, kiedy...”

3. SPRAWDŹ FAKTY

„Co dokładnie zostało powiedziane lub zrobione?”

4. WYBIERZ OCHRONNE DZIAŁANIE

Może to być pytanie, zapisanie sytuacji, rozmowa z zaufaną osobą, zwiększenie dystansu albo poszukanie specjalistycznej pomocy.

Pytania do refleksji

„Co dokładnie uruchomiło mój niepokój?”

„Czy podobna sytuacja powtarzała się wcześniej?”

„Czy słowa tej osoby są zgodne z jej działaniami?”

„Co powiedziałabym przyjaciółce w podobnej sytuacji?”

„Jak mogę sprawdzić sytuację bez rezygnowania z bezpieczeństwa?”

Ćwiczenie

Trzy kolumny jasności

CO CZUJĘ

CO PODEJRZEWAM

CO WIEM

JAKI BEZPIECZNY KROK MOGĘ WYKONAĆ?

Ramka praktyczna

Zaufanie do intuicji nie oznacza rezygnacji z faktów.

Oznacza potraktowanie własnej reakcji jako ważnego sygnału, który zasługuje na uważne sprawdzenie.

Baśń otwiera pytania, nie wydaje wyroków



Sinobrody, zakazana komnata, zakrwawiony klucz i zmarłe żony mogą uruchamiać silne skojarzenia. Nie należy jednak automatycznie przypisywać konkretnym osobom roli bohaterów baśni ani wykorzystywać symboli do diagnozowania partnera, rodziny lub samej uczestniczki.

„Symbol jest obrazem, który może łączyć wiele znaczeń. Pomaga nazwać doświadczenie, ale nie zastępuje faktów, diagnozy ani indywidualnej oceny sytuacji.”

Dla jednej kobiety klucz może oznaczać intuicję.

Dla innej

- dostęp do prawdy;
- prawo do zadawania pytań;
- odpowiedzialność za wiedzę;
- decyzję o otwarciu trudnego tematu;
- informację, której nie można już ignorować.

Postać może symbolizować

- realną osobę stosującą kontrolę lub przemoc;
- destrukcyjny wzorzec relacyjny;
- wewnętrzny krytyczny głos;
- przekonanie odbierające energię;
- mechanizm, który izoluje kobietę od własnej intuicji.

INTERPRETACJA ZAMKNIĘTA

„Sinobrody oznacza twojego partnera, więc musisz natychmiast odejść.”

INTERPRETACJA OTWARTA

„Postać Sinobrodego może kojarzyć się z kontrolą lub zagrożeniem. Co pojawia się w tobie podczas kontaktu z tym obrazem?”

- Najpierw poznaj znaczenie nadawane przez uczestniczkę.
- Przedstawiaj interpretację jako możliwość, nie jako pewność.
- Decyzje dotyczące bezpieczeństwa opieraj na faktach, zachowaniach i indywidualnej ocenie, nie wyłącznie na symbolu.

Ramka „Ważne”

Nie wolno wykorzystywać baśni do zawstydzania kobiety za to, że wcześniej nie zauważyła sygnałów, pozostała w relacji lub wróciła do osoby krzywdzącej.

Mechanizmy przemocy, zależności, lęku i izolacji mogą silnie ograniczać zdolność działania.

Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż konfrontacja



Baśń o Sinobrodym może przywoływać doświadczenia kontroli, izolacji, przemocy psychicznej, fizycznej, seksualnej lub ekonomicznej. Osoba prowadząca musi rozróżniać symboliczną refleksję od sytuacji wymagającej natychmiastowej oceny bezpieczeństwa i specjalistycznego wsparcia.

Zamiast mówić wyłącznie

„Ta relacja jest toksyczna”,

należy sprawdzić

- czy występują groźby;
- czy partner kontroluje kontakty, pieniądze lub przemieszczanie się;
- czy dochodzi do przemocy fizycznej lub seksualnej;
- czy kobieta boi się reakcji na odmowę;
- czy partner śledzi telefon albo lokalizację;
- czy utrudnia dostęp do pomocy;
- czy grozi skrzywdzeniem siebie, partnerki, dzieci lub zwierząt;
- czy przemoc nasila się przy próbie odejścia.

W sytuacji zagrożenia nie należy automatycznie zachęcać do bezpośredniej konfrontacji, ujawnienia planu odejścia ani wspólnej rozmowy z osobą stosującą przemoc.

Takie działania mogą zwiększyć ryzyko.

1. NIE OBWINIAJ

Nie pytać

„Dlaczego na to pozwalając?”

Zapytać

„Co utrudniało ci działanie i czego potrzebujesz teraz?”

2. NIE PRZYSPIESZAJ

Nie wymuszać natychmiastowej decyzji, chyba że konieczna jest pilna interwencja ze względu na bezpośrednie zagrożenie.

3. SPRAWDZAJ BEZPIECZEŃSTWO

Zapytać spokojnie i bez oceniania

„Czy boisz się, co ta osoba może zrobić?”

„Czy możesz bezpiecznie wrócić do domu?”

„Czy ktoś wie o twojej sytuacji?”

4. WSPIERAJ SPRAWCZOŚĆ

Przedstawiać opcje i pomagać tworzyć plan, bez przejmowania całkowitej kontroli nad decyzjami kobiety.

5. KIERUJ DO ODPOWIEDNIEJ POMOCY

W zależności od sytuacji może być potrzebna interwencja kryzysowa, pomoc psychologiczna, medyczna, prawna, policyjna albo bezpieczne schronienie.

- przerwać interpretację;
- pomóc uczestniczce zauważyć otoczenie;
- poprosić o poczucie oparcia stóp;
- zapytać, czego potrzebuje;
- ustalić bezpieczne zakończenie spotkania;
- sprawdzić dostęp do dalszego wsparcia.

Ramka bezpieczeństwa

Najbardziej niebezpieczny moment może pojawić się wtedy, gdy osoba stosująca przemoc wyczuwa utratę kontroli.

Plan wyjścia powinien uwzględniać indywidualne ryzyko i nie powinien być ujawniany sprawcy bez dokładnej oceny bezpieczeństwa.

Zanim otworzymy zakazane drzwi



„Za chwilę usłyszysz fragment baśni o Sinobrodym. Opowieść zawiera motywy zagrożenia, kontroli, śmierci i przemocy. Nie musisz analizować każdego szczegółu ani opowiadać o własnych doświadczeniach. Możesz zatrzymać ćwiczenie, poprosić o przerwę albo wybrać mniej osobisty sposób udziału.”

„Podczas słuchania zwróć uwagę na obraz, zdanie, emocję albo reakcję ciała, która szczególnie przyciągnie twoją uwagę. Nie istnieje jedna prawidłowa odpowiedź.”

„Czy motywy obecne w tej opowieści są dziś dla ciebie możliwe do bezpiecznego poruszenia?”

„Czy istnieje temat, którego nie chcesz dziś omawiać?”

„Co pomoże ci zachować poczucie wpływu podczas ćwiczenia?”

0 oznacza

„Nie czuję dziś gotowości do kontaktu z tym tematem.”

10 oznacza

„Czuję się bezpiecznie i jestem gotowa na pogłębioną refleksję.”

- wynik 0-3 - nie prowadzić pogłębionej pracy z baśnią; skupić się na stabilizacji i zasobach;
- wynik 4-6 - zastosować krótki fragment, niewielką liczbę pytań i częste sprawdzanie samopoczucia;

- wynik 7-10 - można przeprowadzić pogłębioną refleksję, nadal respektując możliwość zatrzymania.

Lista przygotowania prowadzącej

- wybrać jeden konkretny fragment;
- znać możliwe treści uruchamiające silne reakcje;
- przygotować najwyżej trzy pytania;
- ustalić sposób zatrzymania ćwiczenia;
- przygotować krótką technikę ugruntowania;
- pozostawić czas na zakończenie;
- wiedzieć, gdzie skierować uczestniczkę po dodatkową pomoc.

Ćwiczenie rozpoczynające

Moja kotwica bezpieczeństwa

Uczestniczka uzupełnia

Osoba, z którą mogę się skontaktować

Miejsce, w którym czuję się spokojniej

Sposób, który pomaga mi wrócić do teraźniejszości

Zdanie, które przypomina mi o moim prawie do zatrzymania

„W każdej chwili mogę...”

Ramka dla prowadzącej

Nie pytaj

„Czy jesteś gotowa zmierzyć się z prawdą?”

Takie pytanie może wywierać presję i sugerować, że odmowa oznacza unikanie.

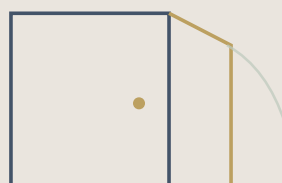
Zapytaj

„Jaki poziom kontaktu z tym tematem jest dziś dla ciebie bezpieczny?”

MODUŁ 02

Opowieść o Sinobrodym

Od niewyraźnego niepokoju do wiedzy, której nie można już zignorować



„To, co budzi niepokój, nie zawsze jest pełnym dowodem
zagrożenia. Zawsze jednak zasługuje na uwagę.”

Kiedy coś przyciąga i jednocześnie niepokoi



Sinobrody jest bogaty, wpływowy i zdolny do wywierania silnego wrażenia. Jednocześnie jego wygląd, zachowanie i niejasna przeszłość wywołują niepokój. Młoda kobieta nie potrafi jeszcze dokładnie wyjaśnić swojej reakcji, ale odczuwa dystans i brak zaufania.

Opowiedzieć początek baśni prostym, spokojnym językiem.

W pobliżu mieszkał bogaty mężczyzna nazywany Sinobrodym. Posiadał domy, ziemię, kosztowności i wszystko, co mogło wzbudzać podziw. Mimo to ludzie czuli wobec niego niepokój.

Najbardziej niepokojący był nie sam kolor jego brody, lecz wrażenie obcości, chłodu i czegoś trudnego do nazwania.

Sinobrody zainteresował się młodą kobietą. Ona oraz jej rodzina wiedzieli, że jego wcześniejsze żony zniknęły, ale nie znali pełnej prawdy o ich losie.

Pierwszy sygnał ostrzegawczy nie zawsze przychodzi jako jasna myśl

„Ta osoba jest niebezpieczna.”

Czasami pojawia się jako

- napięcie;
- niechęć bez wyraźnego powodu;
- wrażenie, że coś się nie zgadza;
- trudność w zaufaniu;
- poczucie presji;
- potrzeba wycofania się.

Możliwe obszary terapeutyczne

- ignorowanie pierwszych sygnałów ciała;
- usprawiedliwianie niespójnych zachowań;
- uleganie statusowi, pewności siebie lub wpływowi drugiej osoby;
- brak informacji o wcześniejszych relacjach partnera;
- przekonanie, że niepokój jest przesadą;
- trudność w przyznaniu, że ktoś atrakcyjny może być również niebezpieczny.

Pytania do refleksji

„Co jako pierwsze zwróciło uwagę młodej kobiety?”

„Jakie sygnały pojawiają się w twoim ciele, gdy czujesz brak bezpieczeństwa?”

„Czy zdarza ci się podważać własny niepokój, ponieważ nie masz jeszcze pełnych dowodów?”

„Jakie pytanie warto zadać, zanim relacja stanie się bardziej zobowiązująca?”

„Czy status, urok albo hojność drugiej osoby utrudniają ci ocenę jej zachowania?”

Ćwiczenie

Mój pierwszy sygnał

Uzupełnić

Sytuacja, w której poczułam niepokój

Moja pierwsza reakcja ciała

Myśl, która pojawiła się później

Sposób, w jaki próbowałam to wyjaśnić lub pomniejszyć

Fakt, który wymaga sprawdzenia

Bezpieczny krok, który mogę wykonać

Ramka praktyczna

Nie trzeba mieć pełnego wyjaśnienia, aby zrobić krok w tył, zadać pytanie albo poprosić o czas.

Prawo do ostrożności nie wymaga pozwolenia drugiej osoby.

Kiedy zachwyt zagłusza wcześniejszy niepokój



Sinobrody zaprasza młodą kobietę, jej siostry i bliskich do swojej posiadłości. Organizuje wystawne przyjęcia, zabawy i polowania. Atmosfera przepychu i rozrywki stopniowo zmienia pierwsze wrażenie kobiety. To, co wcześniej budziło niepokój, zaczyna wydawać się mniej ważne.

Młoda kobieta zaczyna patrzeć na niego inaczej. Jego bogactwo, pewność siebie i zdolność do organizowania niezwykłych wydarzeń przesłaniają wcześniejszy dyskomfort.

Uwodzenie w tym kontekście nie oznacza wyłącznie romantycznego zainteresowania. Może oznaczać tworzenie tak silnego zachwytu, wdzięczności lub emocjonalnego pobudzenia, że druga osoba ma mniej przestrzeni na spokojną ocenę sytuacji.

- bardzo intensywny kontakt od pierwszych dni;
- szybkie deklaracje wyjątkowej więzi;
- kosztowne prezenty;
- nacisk na częste spotkania;
- szybkie plany wspólnej przyszłości;
- przekonywanie, że nikt wcześniej nie rozumiał partnerki tak dobrze;
- ograniczanie czasu na refleksję;
- traktowanie ostrożności jako chłodu lub braku wdzięczności.

Bombardowanie miłością to bardzo intensywne okazywanie zainteresowania, podziwu, prezentów i deklaracji, które może służyć szybkiemu zbudowaniu zależności lub osłabieniu ostrożności.

Nie każda intensywna relacja jest manipulacją. Ważne są powtarzalne wzorce, szacunek dla granic oraz reakcja drugiej osoby na potrzebę zwolnienia tempa.

Możliwe obszary terapeutyczne

- mylenie intensywności z bezpieczeństwem;

- wdzięczność zamieniająca się w poczucie zobowiązania;
- szybkie porzucanie własnych wątpliwości;
- presja, aby odwzajemnić zaangażowanie;
- trudność w powiedzeniu: „Potrzebuję więcej czasu.”

Pytania do refleksji

„Co sprawiło, że młoda kobieta zaczęła inaczej oceniać Sinobrodego?”

„Czy intensywność relacji pozostawia miejsce na samodzielne myślenie?”

„Jak druga osoba reaguje, kiedy prosisz o wolniejsze tempo?”

„Czy prezent lub hojność wywołują w tobie poczucie długu?”

„Czy twoje wcześniejsze wątpliwości zostały wyjaśnione, czy jedynie zagłuszone?”

Ćwiczenie

Tempo, które pozwala mi widzieć

Uzupełnić

Sygnały, że relacja rozwija się zbyt szybko

Moje tempo budowania zaufania

Informacje, których potrzebuję przed ważną decyzją

Granica, którą chcę wypowiedzieć

Zdanie, którego mogę użyć

„Doceniam twoje zainteresowanie, ale potrzebuję...”

Ramka praktyczna

Osoba szanująca granice może odczuwać rozczarowanie, ale nie będzie karać za potrzebę czasu.

Presja na natychmiastową bliskość jest informacją, której nie należy ignorować.

Kiedy relacja staje się całym światem



Po okresie intensywnego uwodzenia młoda kobieta zgadza się poślubić Sinobrodego. Wchodzi do jego domu, jego porządku i jego rzeczywistości. To przejście może symbolizować moment, w którym kobieta stopniowo podporządkowuje swoje życie zasadom drugiej osoby.

Może symbolizować

- wejście w silne zobowiązanie;
- wspólne zamieszkanie;
- zależność finansową;
- emocjonalne podporządkowanie;
- przyjęcie cudzych zasad;
- stopniową utratę własnej przestrzeni;
- przekonanie, że po podjęciu decyzji nie wolno już się wycofać.

Dom Sinobrodego jest pełen bogactwa, ale należy do niego. Młoda żona ma dostęp do wielu rzeczy, lecz to on określa zasady, granice i wyjątki.

Czy dostęp do zasobów oznacza również dostęp do decyzji i wpływu?

Kobieta może mieszkać w pięknym domu, korzystać z pieniędzy lub wygody, a jednocześnie nie mieć realnej autonomii.

Autonomia to zdolność podejmowania własnych decyzji, utrzymywania kontaktów, dysponowania swoim czasem, ciałem, pieniędzmi i przestrzenią bez strachu przed karą.

Sygnały stopniowej utraty autonomii

- partner podejmuje najważniejsze decyzje samodzielnie;
- kobieta musi tłumaczyć każdy wydatek;
- kontakty z bliskimi stają się rzadsze;
- własne zainteresowania są wyśmiewane;

- partner określa, co jest rozsądne i dozwolone;
- pojawia się przekonanie, że sprzeciw zagrozi relacji;
- kobieta coraz częściej sprawdza, czy jej zachowanie nie wywoła złości.

Pytania do refleksji

„Co młoda żona zyskuje, wchodząc do domu Sinobrodego?”

„Co może stopniowo tracić?”

„Czy w twoich relacjach ważne decyzje są podejmowane wspólnie?”

„Czy możesz swobodnie utrzymywać kontakty i własne zainteresowania?”

„Czy masz dostęp do informacji i zasobów potrzebnych do samodzielnego działania?”

Ćwiczenie

Co jest nadal moje?

MÓJ CZAS

MOJE KONTAKTY

MOJE PIENIĄDZE

MOJE CIAŁO

MOJE DECYZJE

MOJA PRYWATNOŚĆ

Przy każdym polu zaznaczyć

- mam pełny wpływ;
- wpływ jest współdzielony;
- potrzebuję zgody lub obawiam się reakcji;
- ten obszar wymaga większej uwagi.

Ramka praktyczna

Wspólne życie wymaga uzgodnień.

Nie wymaga rezygnacji z prawa do własnej tożsamości, bezpieczeństwa i podstawowej samodzielności.

Pozorna wolność i jeden obszar całkowitej kontroli



Sinobrody oznajmia, że musi wyjechać. Wręcza żonie pęk kluczy do wszystkich pomieszczeń. Może korzystać z całego domu, kosztowności i wygod. Jednocześnie zakazuje jej otwierania jednych niewielkich drzwi. Za nieposłuszeństwo zapowiada surową karę.

Z jednej strony mówi

„Wszystko jest do twojej dyspozycji.”

Z drugiej

„Jeden obszar pozostaje całkowicie poza twoim prawem do wiedzy.”

To może tworzyć pozór wolności. Kobieta otrzymuje wiele przywilejów, ale najważniejsza granica została ustalona jednostronnie i pod groźbą.

ZDROWA PRYWATNOŚĆ

- jest komunikowana bez groźby;
- nie ukrywa informacji wpływających na bezpieczeństwo partnerki;
- obowiązuje obie strony;
- może być przedmiotem rozmowy;
- respektuje prawo do decyzji.

KONTROLUJĄCY ZAKAZ

- jest jednostronny;
- opiera się na strachu;

- nie pozwala zadawać pytań;
- ukrywa ważną część rzeczywistości;
- zawiera karę za samą próbę poznania prawdy.

Pęk kluczy może symbolizować pozorny dostęp. Kobieta może mieć wiele możliwości, ale brak dostępu do jednego kluczowego obszaru uniemożliwia jej pełną ocenę sytuacji.

Możliwe przykłady współczesne

- brak dostępu do wspólnych informacji finansowych;
- zakaz pytania o wcześniejsze relacje;
- niejasne długi lub zobowiązania;
- podwójne życie;
- wybuchy złości przy zwykłych pytaniach;
- obszary telefonu, kontaktów lub czasu objęte szczególną tajemnicą;
- groźby po próbie rozmowy o niepokojącym zachowaniu.

Pytania do refleksji

„Co oznacza fakt, że Sinobrody sam wręcza klucze?”

„Czy dostęp do wielu rzeczy równoważy zakaz dotyczący jednej ważnej prawdy?”

„Jak druga osoba reaguje na spokojne pytania?”

„Czy istnieje obszar, o którym nie wolno mówić?”

„Czy zakaz chroni prywatność, czy utrzymuje przewagę jednej osoby?”

Ćwiczenie

Drzwi, o które nie wolno pytać

Uzupełnić

Temat, który wywołuje nieproporcjonalnie silną reakcję drugiej osoby

Pytanie, którego obawiam się zadać

Konsekwencja, której się boję

Fakt, który ten temat może ujawnić

Bezpieczna osoba, z którą mogę go omówić

Ramka praktyczna

Zakaz wsparty groźbą nie jest zwykłą prośbą o prywatność.

Strach przed zadaniem pytania jest ważną informacją o jakości relacji.

Ciekawość, intuicja czy potrzeba odzyskania rzeczywistości?



Pod nieobecność Sinobrodego młoda żona próbuje cieszyć się domem i towarzystwem bliskich. Mimo wielu otwartych pomieszczeń jej uwaga wraca do zakazanych drzwi. Ostatecznie używa małego klucza i otwiera komnatę.

Zakazane drzwi skupiają cały wcześniejszy niepokój

- niejasną przeszłość Sinobrodego;
- zniknięcie poprzednich żon;
- surowy zakaz;
- groźbę kary;
- brak prawa do pytania;
- poczucie, że ważna część prawdy została ukryta.

Otwarcie drzwi może symbolizować moment, w którym kobieta przestaje wystarczać sobie cudzym wyjaśnieniem i postanawia sprawdzić rzeczywistość.

Jednocześnie materiał powinien zachować ostrożność

W realnej sytuacji przemocy samodzielne sprawdzanie, konfrontowanie lub ujawnianie wiedzy może zwiększyć zagrożenie.

Symboliczna odwaga nie oznacza działania bez planu bezpieczeństwa.

Możliwe współczesne odpowiedniki „otwarcia drzwi”

- nazwanie zachowania przemocą;
- sprawdzenie wspólnych finansów;
- rozmowa z osobą, od której kobieta została odizolowana;
- zapisanie powtarzających się zdarzeń;

- skonsultowanie sytuacji ze specjalistką;
- przeczytanie informacji o mechanizmach przemocy;
- przyznanie przed sobą, że relacja nie jest bezpieczna.

Dysonans poznawczy to napięcie powstające wtedy, gdy fakty nie pasują do obrazu, który człowiek chce zachować.

Przykład

„On mnie kocha” oraz „On regularnie mnie zastrasza.”

Aby zmniejszyć napięcie, osoba może pomniejszać fakty, usprawiedliwiać zachowanie albo obwiniać siebie.

Pytania do refleksji

„Co sprawia, że uwaga młodej żony ciągle wraca do tych drzwi?”

„Jaka prawda może być trudna do zobaczenia?”

„Co w twoim życiu wymaga spokojnego sprawdzenia?”

„Jak możesz zdobyć wiedzę bez narażania siebie?”

„Kto może być obecny, kiedy otwierasz trudny temat?”

Ćwiczenie

Moje zakazane drzwi

Uzupełnić

Temat, którego unikam

Powód, dla którego trudno mi go zobaczyć

To, czego obawiam się dowiedzieć

Fakty, które już zauważyłam

Osoba lub specjalistka, z którą mogę je omówić

Najbezpieczniejszy sposób uzyskania większej jasności

Ramka bezpieczeństwa

Odwaga nie polega na samotnym narażaniu się na niebezpieczeństwo.

Może polegać na uznaniu, że potrzebne są informacje, wsparcie i plan.

Prawda o tym, co wydarzyło się wcześniej



Za zakazanymi drzwiami młoda żona odkrywa szczątki poprzednich żon Sinobrodego. Scena ta jest drastycznym symbolem konsekwencji jego przemocy oraz prawdy o kobietach, które wcześniej zostały uciszone, zniszczone lub pozbawione możliwości odejścia.

W ciemnej komnacie młoda żona dostrzega, że poprzednie kobiety nie zniknęły bez śladu. Spotkała je przemoc ze strony tego samego człowieka, który wobec niej był hojny, uprzejmy i uwodzący.

Może symbolizować

- wcześniejsze ofiary;
- powtarzający się wzorzec przemocy;
- skutki zachowań ukrywane przed otoczeniem;
- doświadczenia kobiet, którym nie uwierzono;
- wyparte wspomnienia;
- emocje zamknięte poza świadomym obrazem relacji;
- część siebie, która stopniowo traciła głos, energię i autonomię.

Przemoc rzadko zaczyna się od najbardziej widocznego i skrajnego zachowania. Często rozwija się stopniowo poprzez kontrolę, izolację, zastraszanie, podważanie percepcji i przesuwanie granic.

Odkrycie wcześniejszego wzorca może zmienić ocenę obecnej sytuacji.

Możliwe współczesne odpowiedniki

- wiele wcześniejszych partnerek opisuje podobne zachowania;
- osoba regularnie przedstawia wszystkie byłe partnerki jako „szalone”;
- powtarzają się konflikty, groźby albo przypadki naruszania granic;
- ukrywane są interwencje, długi, uzależnienia lub podwójne życie;

- kobieta zaczyna rozpoznawać, ile części siebie już poświęciła, aby utrzymać relację.

Pytania do refleksji

„Co odkrycie poprzednich żon zmienia w obrazie Sinobrodego?”

„Czy istnieje powtarzający się wzorzec, który wcześniej wyglądał jak pojedynczy incydent?”

„Jak druga osoba opowiada o wszystkich wcześniejszych partnerkach?”

„Które części siebie mogły zostać uciszone w tej relacji?”

„Jakiej prawdy nie można już uczciwie pomniejszać?”

Ćwiczenie

Od pojedynczego zdarzenia do wzorca

CO SIĘ WYDARZYŁO

JAK CZĘSTO

JAK TO WYJAŚNIAŁAM

JAKI WZORZEC WIDZĘ TERAZ

Wpływ tego wzorca na moje bezpieczeństwo, energię i poczucie własnej wartości

Ramka praktyczna

Pojedynczy błąd i powtarzający się wzorzec to nie to samo.

Wzorzec rozpoznaje się po częstotliwości, podobieństwie zachowań, ich skutkach oraz braku realnej odpowiedzialności.

Wiedza, której nie da się ponownie zamknąć



Kiedy młoda żona widzi prawdę, klucz wypada jej z ręki i zostaje zabrudzony krwią. Próbuje go wyczyścić, ale ślad wciąż powraca. Klucz staje się symbolem intuicji, świadomości i wiedzy, której nie można już całkowicie wymazać.

Nie został zabrudzony dlatego, że była zła, nieposłuszna lub zbyt ciekawa.

Krew pochodzi z komnaty Sinobrodego i ujawnia prawdę o jego działaniach.

Klucz może symbolizować

- intuicję, która otrzymała potwierdzenie;
- wiedzę o przemocy;
- doświadczenie, którego nie da się „odzobaczyć”;
- ślad pozostawiony przez przekroczenie granicy;
- pamięć ciała;
- początek świadomej decyzji.

Próby czyszczenia klucza mogą symbolizować

- zaprzeczanie;
- pomniejszanie;
- szukanie usprawiedliwień;
- próbę powrotu do wcześniejszej iluzji;
- wstyd z powodu własnego odkrycia;
- obawę, że prawda zmusi do trudnego działania.

Ciało może reagować napięciem, zamrożeniem, bólem lub czujnością, nawet gdy umysł próbuje przekonać, że „nic takiego się nie stało”. Taka reakcja nie jest automatycznym dowodem konkretnego wydarzenia, ale może być ważnym sygnałem do uważnej pracy.

Możliwe zdania pomniejszające

- „Może przesadzam.”
- „On miał trudny dzień.”
- „Przecież poza tym jest dobry.”
- „Nie chcę niszczyć wszystkiego przez jeden problem.”
- „Gdybym zachowała się inaczej, to by się nie wydarzyło.”
- „Nikt mi nie uwierzy.”

Pytania do refleksji

„Co młoda żona próbuje usunąć z klucza?”

„Dlaczego prawda nie pozwala się całkowicie wymazać?”

„Jak próbujesz pomniejszyć to, co już wiesz?”

„Co twoje ciało pamięta, nawet gdy umysł szuka usprawiedliwień?”

„Kto może pomóc ci utrzymać kontakt z rzeczywistością?”

Ćwiczenie

Mój zakrwawiony klucz

Uzupełnić

To, co zobaczyłam lub zrozumiałam

Sposób, w jaki próbuję to wyjaśnić

Zdanie, którym pomniejszam własne doświadczenie

Fakt, którego nie chcę już ignorować

Emocja związana z tą wiedzą

Pomoc, której potrzebuję

Ramka praktyczna

Przyjęcie prawdy nie oznacza, że trzeba natychmiast znać wszystkie kolejne kroki.

Pierwszym krokiem może być samo zaprzestanie udawania przed sobą, że problem nie istnieje.

Kiedy osoba kontrolująca odkrywa utratę przewagi



Sinobrody wraca i żąda zwrotu kluczy. Zakrwawiony klucz ujawnia, że żona poznała jego tajemnicę. Zamiast przyjąć odpowiedzialność za własne czyny, Sinobrody oskarża ją o nieposłuszeństwo i zapowiada karę.

Głównym problemem nie jest to, że młoda żona otworzyła drzwi.

Głównym problemem jest przemoc Sinobrodego oraz jego próba ukrycia wcześniejszych działań.

On jednak przenosi uwagę z własnych czynów na jej zachowanie.

To może przypominać współczesne komunikaty

- „Gdybyś mnie nie sprawdzała, nie byłoby problemu.”
- „Sprowokowałaś mnie.”
- „To twoja wina, że się zdenerwowałem.”
- „Zniszczyłaś zaufanie, zadając pytania.”
- „Nie masz prawa wiedzieć.”
- „To ty robisz ze mnie potwora.”

Odwracanie odpowiedzialności polega na skupieniu całej uwagi na reakcji osoby skrzywdzonej, aby uniknąć rozmowy o pierwotnym naruszeniu.

Przykład

Pierwotne naruszenie

Partner ukrywa ważne informacje finansowe.

Odwrócenie

„Największym problemem jest to, że nie ufasz mi i zadajesz pytania.”

- nagłe groźby;
- zastraszanie;
- intensywne przeprosiny połączone z presją;
- obietnice bez konkretnej zmiany;
- próba izolowania kobiety;
- kontrolowanie telefonu, pieniędzy lub dokumentów;
- groźenie odebraniem dzieci, domu albo wsparcia;
- przedstawianie kobiety jako niestabilnej lub niewdzięcznej.

Moment ujawnienia wiedzy lub zamiaru odejścia może zwiększyć ryzyko. Dlatego plan bezpieczeństwa powinien poprzedzać bezpośrednią konfrontację, jeśli występują groźby, przemoc lub kontrola.

Pytania do refleksji

„Za co Sinobrody próbuje ukarać żonę?”

„Czy skupia się na własnych działaniach, czy na jej nieposłuszeństwie?”

„Jak druga osoba reaguje, gdy nazywasz problem?”

„Czy przeprosiny prowadzą do zmiany, czy służą odzyskaniu kontroli?”

„Jak możesz zachować bezpieczeństwo, kiedy przewaga drugiej osoby zostaje podważona?”

Ćwiczenie

Co naprawdę jest problemem?

PIERWOTNE ZACHOWANIE

REAKCJA OSOBY SKRZYWDZONEJ

SPOSÓB ODWRÓCENIA ODPOWIEDZIALNOŚCI

Zdanie przywracające jasność

„Moja reakcja może wymagać refleksji, ale nie usuwa odpowiedzialności za...”

Ramka bezpieczeństwa

Nie zalecać konfrontacyjnego stawiania granic osobie, która grozi, stosuje przemoc lub może zareagować odwetem.

Najpierw należy ocenić ryzyko, uruchomić wsparcie i opracować plan ochrony.

Ocalenie zaczyna się od przerwania izolacji



Młoda żona nie pokonuje Sinobrodego wyłącznie własną siłą. Zyskuje czas, wzywa siostrę Annę, a następnie otrzymuje pomoc ze strony braci. Ocalenie staje się możliwe dzięki kontaktowi, komunikacji, opóźnieniu działania sprawcy i uruchomieniu sieci wsparcia.

Opowiedzieć zakończenie tej części baśni.

Sinobrody żąda, aby żona przygotowała się na śmierć. Ona prosi o chwilę na modlitwę. Wykorzystuje ten czas, aby porozumieć się z siostrą Anną, która wypatruje pomocy z wieży.

Kobieta pyta wielokrotnie

„Siostro Anno, czy nikogo nie widzisz?”

Początkowo pomoc nie nadchodzi. Ostatecznie na horyzoncie pojawiają się bracia, którzy docierają do domu i zatrzymują Sinobrodego.

Ocalenie nie polega wyłącznie na tym, że kobieta staje się silniejsza od sprawcy.

Polega na tym, że

- nie pozostaje sama;
- zyskuje czas;
- przekazuje informację;
- ktoś traktuje jej sygnał poważnie;
- pomoc dociera z zewnątrz;
- izolacja zostaje przerywana.

Siostra Anna może symbolizować

- zaufaną kobietę;
- część psychiki zdolną wypatrywać drogi wyjścia;
- świadkinię;
- osobę, która potwierdza rzeczywistość;
- kontakt ze światem poza relacją;
- cierpliwe podtrzymywanie nadziei.

Bracia mogą symbolizować

- konkretne wsparcie;
- instytucje;
- pomoc prawną;
- interwencję kryzysową;
- bezpieczne miejsce;
- osoby zdolne działać, gdy sama rozmowa nie wystarcza.

Sprawczość może polegać na

- wysłaniu wiadomości;
- zapisaniu numeru alarmowego;
- ukryciu kopii dokumentów;
- poinformowaniu zaufanej osoby;
- przygotowaniu bezpiecznego miejsca;
- ustaleniu hasła alarmowego;
- skonsultowaniu planu ze specjalistką.

Pytania do refleksji

„Dlaczego młoda żona nie pozostaje sama z Sinobrodym?”

„Kto jest twoją siostrą Anną?”

„Kto potrafi działać, kiedy potrzebujesz konkretnej pomocy?”

„Czy ktoś zna prawdę o twojej sytuacji?”

„Jak możesz wezwać pomoc, nie zwiększając zagrożenia?”

Ćwiczenie

Moja pierwsza sieć ocalenia

OSOBA, KTÓRA MNIE WYSŁUCHA

OSOBA, KTÓRA MOŻE DZIAŁAĆ

BEZPIECZNE MIEJSCE

SPOSÓB WEZWANIA POMOCY

INFORMACJA, KTÓRĄ MUSZĘ PRZEKAZAĆ

Hasło lub zdanie alarmowe, które rozumie zaufana osoba

Ramka końcowa modułu

Odzyskanie intuicji nie kończy się na zobaczeniu prawdy.

Potrzebne są również czas, wsparcie, plan i ludzie, którzy pomogą przekształcić wiedzę w bezpieczne działanie.

MODUŁ 03

Postacie, archetypy i symbole

Jak rozpoznawać znaczenia ukryte w Sinobrodym, młodej żonie, kluczu, krwi i zakazanych drzwiach



„Postać z baśni może przedstawiać osobę zewnętrzną, wzorzec relacyjny albo część wewnętrznego świata.”

Sinobrody - osoba, która zdobywa dostęp, aby odebrać wolność



Sinobrody może symbolizować zewnętrznego drapieżnika, czyli osobę, która wykorzystuje urok, status, hojność, przewagę lub manipulację, aby zdobyć zaufanie, a następnie stopniowo zwiększać kontrolę nad drugą osobą.

Zewnętrzny drapieżnik może działać poprzez

- intensywne uwodzenie;
- szybkie zdobywanie zaufania;
- tworzenie poczucia długu;
- izolowanie od bliskich;
- testowanie granic;
- zmienianie zasad;
- ukrywanie ważnych informacji;
- karanie za pytania;
- wywoływanie strachu przed odejściem;
- odwracanie odpowiedzialności.

Przykłady

„Chcę wiedzieć, gdzie jesteś, bo się martwię.”

„Twoi znajomi źle na ciebie wpływają.”

„Nie potrzebujesz pracować, ja się wszystkim zajmę.”

„Daj mi hasło, jeśli naprawdę nie masz nic do ukrycia.”

„Tylko ja rozumiem, czego naprawdę potrzebujesz.”

Charakterystyczne cechy wzorca Sinobrodego

1. ZDOBYCIE DOSTĘPU

Osoba szybko staje się ważna, obecna i trudna do usunięcia z życia.

2. STWORZENIE ZALEŻNOŚCI

Stopniowo przejmuje wpływ na emocje, finanse, kontakty albo decyzje.

3. USTANOWIENIE ZAKAZANEJ STREFY

Tworzy obszar, o który nie wolno pytać.

4. KARA ZA WIEDZĘ

Reaguje groźbą, złością lub odwetem, gdy druga osoba zauważa problem.

5. ODWRÓCENIE WINY

Przedstawia ofiarę jako źródło konfliktu.

Pytania do refleksji

„Jak Sinobrody zdobywa zaufanie młodej kobiety?”

„Które zachowania zwiększają jego przewagę?”

„Co dzieje się, gdy kobieta próbuje poznać prawdę?”

„Czy w znanej ci relacji pytania spotykają się z rozmową czy karą?”

„Jakie fakty wskazują na powtarzalny wzorzec kontroli?”

Ćwiczenie

Wzorzec zewnętrznego drapieżnika

JAK ZDOBYWA ZAUFANIE

JAK TWORZY ZALEŻNOŚĆ

CZEGO NIE WOLNO KWESTIONOWAĆ

JAK REAGUJE NA GRANICĘ

JAK PRZERZUCA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Najważniejszy fakt, którego nie chcę pomniejszać

Ramka praktyczna

Nie trzeba rozstrzygać, „kim naprawdę jest” druga osoba, aby uznać, że konkretne zachowanie jest kontrolujące, krzywdzące lub niebezpieczne.

Wewnętrzny Sinobrody - głos, który osłabia i odcina od siebie



Sinobrody może również przedstawiać wewnętrznego drapieżnika, czyli część psychiki, która podważa intuicję, odbiera energię, zawstydzają, utrwała bezradność i przekonuje kobietę, że nie ma prawa zaufać własnemu doświadczeniu.

Wewnętrzny głos może rozwinąć się pod wpływem wcześniejszych zranień, krytyki, przemocy, wychowania, zawstydzania albo długotrwałego podważania własnej percepcji.

Może mówić

- „Przesadzasz.”
- „Nikt ci nie uwierzy.”
- „Bez niego sobie nie poradzisz.”
- „Sama do tego doprowadziłaś.”
- „Nie masz prawa się złościć.”
- „Musisz być bardziej wyrozumiała.”
- „Odejście oznacza porażkę.”
- „Lepiej milczeć, żeby nie było gorzej.”

Może wyglądać jak próba ochrony przed konfliktem, ale w praktyce prowadzi do

- ignorowania czerwonych flag;
- pozostawiania w niebezpiecznej sytuacji;
- rezygnacji z pomocy;
- obwiniania siebie;
- odcinania się od złości;
- stopniowej utraty energii i sprawczości.

1. ZAUWAŻ ZDANIE

Co mówię do siebie po przekroczeniu granicy?

2. SPRAWDŹ ŹRÓDŁO

Czyj głos przypomina to zdanie?

3. SPRAWDŹ SKUTEK

Czy ten głos pomaga mi się chronić, czy odbiera możliwość działania?

4. ODDZIEL FAKT OD ATAKU

Czy zdanie opisuje rzeczywistość, czy zawstydza i osłabia?

5. ZBUDUJ NOWĄ ODPOWIEDŹ

Jak może brzmieć głos wspierający bezpieczeństwo i godność?

Pytania do refleksji

„Jak brzmi twój wewnętrzny Sinobrody?”

„W jakich sytuacjach stajesz się najsilniejszy?”

„Co próbuje ci odebrać: głos, złość, pamięć, decyzję czy prawo do pomocy?”

„Czy ten głos mówi faktami, czy groźbą i wstydem?”

„Jak odpowiedziałaby mu dojrzała, ochronna część ciebie?”

Ćwiczenie

Odpowiedź na głos, który mnie osłabia

GŁOS WEWNĘTRZNEGO DRAPIEŻNIKA

„Nie poradzisz sobie.”

ODPOWIEDŹ OCHRONNA

„Mogę nie znać całej drogi, ale mogę wykonać pierwszy krok i poprosić o pomoc.”

GŁOS WEWNĘTRZNEGO DRAPIEŻNIKA

„To twoja wina.”

ODPOWIEDŹ OCHRONNA

„Mogę analizować własne decyzje bez przejmowania odpowiedzialności za cudzą przemoc.”

Ramka praktyczna

Wewnętrzny drapieżnik rośnie w izolacji.

Słabnie, gdy doświadczenie zostaje nazwane, zapisane i podzielone z bezpieczną osobą.

Młoda żona - od niewiedzy do odzyskania własnego głosu



Młoda żona rozpoczyna opowieść jako osoba niedoświadczona, podatna na urok i wpływ otoczenia. Nie oznacza to, że jest winna temu, co ją spotyka. Jej droga pokazuje rozwój zdolności zauważania, sprawdzania, nazywania i szukania pomocy.

NIEWINNOŚĆ

Oznacza brak złych intencji, otwartość i zdolność do zaufania.

NAIWNOŚĆ

Może oznaczać brak doświadczenia, niewystarczającą znajomość ryzyka albo przekonanie, że dobre intencje automatycznie chronią przed krzywdą.

Niewinność nie musi zostać zniszczona. Może zostać połączona z rozeznanie.

Rozeznanie to zdolność zauważania różnic między

- słowami i czynami;
- urokiem i bezpieczeństwem;
- troską i kontrolą;
- prywatnością i sekretem;
- błędem i powtarzalnym wzorcem;
- obietnicą i realną zmianą.

ETAP 1 - NIEPOKÓJ

Czuje, że coś jest nie tak.

ETAP 2 - ZAGŁUSZENIE

Uczta i intensywność osłabiają wcześniejszy sygnał.

ETAP 3 - PODPORZĄDKOWANIE

Wchodzi do świata Sinobrodego i jego zasad.

ETAP 4 - CIEKAWOŚĆ I SPRAWDZENIE

Otwiera drzwi i odzyskuje kontakt z rzeczywistością.

ETAP 5 - WIEDZA

Nie może już wrócić do dawnej niewiedzy.

ETAP 6 - STRATEGIA

Zyskuje czas zamiast podejmować bezpośrednią walkę.

ETAP 7 - WEZWANIE POMOCY

Przerywa izolację.

Dojrzewanie bohaterki nie polega na tym, że staje się całkowicie nieufna.

Polega na tym, że zaufanie przestaje być ślepe i zaczyna opierać się na obserwacji, granicach i prawie do wycofania zgody.

Pytania do refleksji

„Na którym etapie drogi młodej żony jesteś obecnie?”

„Co wcześniej zagłuszało twój niepokój?”

„Która zdolność bohaterki jest ci dziś najbardziej potrzebna?”

„Czy potrafisz zachować otwartość bez porzucania ostrożności?”

„Co oznaczałoby dla ciebie dojrzałe zaufanie?”

Ćwiczenie

Moja droga od niewiedzy do rozeznania

TO, CZEGO WCZEŚNIEJ NIE WIDZIAŁAM

TO, CO ZACZĘŁAM ZAUWAŻAĆ

TO, CO WIEM DZISIAJ

TO, JAK CHCĘ CHRONIĆ SIEBIE DALEJ

Ramka praktyczna

Brak wcześniejszej wiedzy nie jest zgodą na krzywdę.

Można uczyć się rozpoznawania sygnałów bez obwiniania siebie za to, czego wcześniej nie dało się zobaczyć.

Głosy kobiet, które pamiętają więcej



Starsze siostry mogą symbolizować kobiecą pamięć, doświadczenie, wiedzę przekazywaną między pokoleniami oraz część psychiki, która wcześniej rozpoznaje ryzyko. Ich obecność przypomina, że samotne podejmowanie decyzji może ograniczać dostęp do ważnej perspektywy.

Mogą symbolizować

- doświadczenie starszych kobiet;
 - pamięć rodzinną;
 - historie wcześniejszych pokoleń;
 - przyjaciółkę, która zauważa zmianę;
 - część wewnętrzną zdolną powiedzieć: „Zatrzymaj się.”
 - wiedzę o wzorcach przemocy i manipulacji.
-
- rodzina normalizuje kontrolę;
 - wcześniejsze pokolenia również żyły w przemocy;
 - kobiety są uczone posłuszeństwa;
 - lojalność wobec związku jest ważniejsza niż bezpieczeństwo;
 - ostrzeżenia są przekazywane językiem wstydu i strachu;
 - córki słyszą, że muszą „wytrzymać” dla dobra rodziny.

Dlatego nie każda rada starszej osoby jest ochronna. Ważne jest rozpoznanie, czy dana rada zwiększa bezpieczeństwo i sprawczość, czy utrwała podporządkowanie.

Przykłady ochronnych komunikatów

- „Możesz mi powiedzieć prawdę.”
- „Nie musisz decydować dziś.”
- „To, co czujesz, jest ważne.”
- „Pomogę ci sprawdzić fakty.”

- „Nie jesteś odpowiedzialna za jego groźby.”
- „Możemy razem poszukać pomocy.”

Przykłady komunikatów utrwalających zagrożenie

- „Każdy mężczyzna taki jest.”
- „Nie rozbijaj rodziny.”
- „Musisz bardziej się postarać.”
- „Nie mów nikomu, bo będzie wstyd.”
- „Przynajmniej cię utrzymuje.”

Pytania do refleksji

„Jakie ostrzeżenia przekazywały kobiety w twojej rodzinie?”

„Które z nich chroniły, a które uczyły lęku i podporządkowania?”

„Kto potrafi zauważyć zmianę w twoim zachowaniu?”

„Czy masz osobę, która nie ocenia i nie naciska?”

„Jaką ochronną wiedzę chcesz przekazać kolejnemu pokoleniu?”

Ćwiczenie

Moja linia kobiecej pamięci

TO, CZEGO UCZONO MNIE O RELACJACH

TO, CO CHCĘ ZACHOWAĆ

TO, CO CHCĘ PRZERWAĆ

Nowe zdanie ochronne, które chcę przekazać dalej

Ramka praktyczna

Zdrowa wspólnota kobiet nie decyduje za kobietę.

Pomaga jej odzyskać informacje, bezpieczeństwo i własny głos.

Klucz - prawo do wiedzy i otwierania własnych drzwi



Klucz jest centralnym symbolem baśni. Daje dostęp do miejsc ukrytych, łączy intuicję z wiedzą i przypomina, że kobieta ma prawo sprawdzać rzeczywistość, zadawać pytania oraz podejmować decyzje na podstawie pełniejszych informacji.

Klucz może symbolizować

- intuicję;
- pytanie;
- wiedzę;
- zgodę na zobaczenie prawdy;
- dostęp do własnej pamięci;
- zdolność rozpoznawania wzorców;
- prawo do informacji;
- decyzję o otwarciu trudnego tematu;
- narzędzie pozwalające opuścić zamknięcie.

Kiedy kobieta dowiaduje się czegoś ważnego, może potrzebować

- czasu;
- wsparcia;
- planu;
- potwierdzenia faktów;
- ochrony dokumentów i informacji;
- konsultacji specjalistycznej;
- przygotowania do konsekwencji.

KLUCZ CIAŁA

Sygnały napięcia, zamrożenia, zmęczenia i czujności.

KLUCZ FAKTÓW

Konkretne zdarzenia, wiadomości, powtarzalne zachowania i niespójności.

KLUCZ GŁOSU

Prawo do zadania pytania, nazwania naruszenia i odmowy.

KLUCZ WSPARCIA

Kontakt z osobą lub instytucją, która pomaga odzyskać bezpieczeństwo.

Pytania do refleksji

„Który rodzaj klucza posiadasz już dzisiaj?”

„Którego potrzebujesz bardziej?”

„Jakie drzwi otwiera twoja intuicja?”

„Jakiej wiedzy potrzebujesz przed podjęciem decyzji?”

„Czy ktoś próbuje odebrać ci prawo do zadawania pytań?”

Ćwiczenie

Mój pęk kluczy

MÓJ KLUCZ CIAŁA

MÓJ KLUCZ FAKTÓW

MÓJ KLUCZ GŁOSU

MÓJ KLUCZ WSPARCIA

Przy każdym kluczu uzupełnić

Co już wiem

Co wymaga dalszego sprawdzenia

Jak mogę bezpiecznie użyć tego klucza

Ramka praktyczna

Nie każdy klucz trzeba użyć natychmiast.

Czasami najważniejsze jest bezpieczne przechowanie wiedzy i wybranie właściwego momentu.

Krew - ślad prawdy, pamięci i przekroczonej granicy



Krew na kluczu ujawnia, że wiedza zdobyta przez młodą żonę ma emocjonalny koszt. Nie można jej całkowicie usunąć, ponieważ dotyczy realnego zagrożenia i historii przemocy.

Może oznaczać

- ślad przemocy;
 - pamięć o naruszeniu;
 - utratę niewinności;
 - kontakt z bolesną prawdą;
 - emocjonalny koszt wiedzy;
 - sygnał, że granica została przekroczona;
 - potrzebę ochrony i działania.
-
- szoku;
 - zaprzeczania;
 - złości;
 - wstydu;
 - lęku;
 - ulgi, że coś wreszcie zostało nazwane;
 - żałoby po wcześniejszym obrazie relacji;
 - potrzeby natychmiastowego działania albo całkowitego zamrożenia.

Wszystkie te reakcje mogą być próbą poradzenia sobie z silną informacją.

Utrata iluzji następuje wtedy, gdy obraz relacji przestaje być zgodny z faktami. Może boleć nie tylko sama prawda, lecz również konieczność pożegnania przyszłości, którą kobieta sobie wyobrażała.

Przykłady „śladu krwi” w codziennym doświadczeniu

- wspomnienie groźby, której nie da się uznać za żart;
- świadomość powtarzalnego kłamstwa;
- odkrycie ukrytego długu lub zdrady;
- rozpoznanie przemocy psychicznej;
- zauważenie, jak silnie ciało reaguje na obecność danej osoby;
- uznanie, że granice były wielokrotnie przekraczane.

Pytania do refleksji

„Co w twoim doświadczeniu pozostawiło ślad?”

„Czy próbujesz go wyczyścić poprzez usprawiedliwianie?”

„Jaka emocja pojawia się, kiedy uznajesz fakt bez pomniejszania?”

„Czego potrzebujesz, aby nie pozostać sama z tą wiedzą?”

„Jaki rodzaj ochrony odpowiada temu, co zostało odkryte?”

Ćwiczenie

Ślad, który zasługuje na uznanie

Uzupełnić

Zdarzenie, które pozostawiło ślad

To, co wtedy poczułam

To, jak próbowałam je wyjaśnić

To, co wiem dzisiaj

Wpływ tego zdarzenia na moje zaufanie i granice

Rodzaj wsparcia, którego potrzebuję

Ramka praktyczna

Uznanie śladu nie oznacza życia wyłącznie przeszłością.

Pozwala przestać tracić energię na zaprzeczanie temu, co już zostało rozpoznane.

Komnata - miejsce, w którym ukryto to, czego nie wolno nazwać



Zakazana komnata może symbolizować część rzeczywistości wyłączonej z codziennego obrazu relacji. Mogą znajdować się w niej fakty, wspomnienia, emocje i wzorce, które zostały pomniejszone, przemilczane lub oddzielone od świadomego myślenia.

Wyparcie to sposób ochrony psychiki przed treścią zbyt bolesną, zagrażającą lub sprzeczną z ważnym obrazem siebie i relacji. Człowiek może nie dopuszczać pewnej wiedzy do pełnej świadomości, choć jej skutki nadal są obecne.

Zakazana komnata może zawierać symbolicznie

- wspomnienia naruszeń;
- niewypowiedzianą złość;
- wiedzę o kłamstwach;
- doświadczenia poprzednich partnerek;
- sygnały ciała;
- strach przed partnerem;
- utracone marzenia i części tożsamości;
- fakty, których rodzina lub otoczenie nie chce uznać.

Nie każda kobieta potrzebuje natychmiastowego, szczegółowego opowiadania o wszystkich doświadczeniach.

Czasami pierwszym etapem jest zdanie

„Wiem, że wydarzyło się coś, co nadal wpływa na moje życie.”

1. WŁASNE TEMPO

Kobieta decyduje, ile chce ujawnić.

2. BEZPIECZNE OTOCZENIE

Rozmowa odbywa się bez obecności osoby stosującej przemoc.

3. UGRUNTOWANIE

Uczestniczka ma możliwość powrotu do terażniejszości.

4. CEL

Praca ma służyć rozumieniu, ochronie i integracji, nie ponownemu przeżywaniu bólu bez wsparcia.

Pytania do refleksji

„Jaki temat został zamknięty poza codzienną rozmową?”

„Co mogłoby się wydarzyć, gdyby został nazwany?”

„Czy masz bezpieczną osobę, przy której możesz uchylić te drzwi?”

„Ile kontaktu z tym tematem jest dziś możliwe?”

„Co pomoże ci zamknąć ćwiczenie i wrócić do terażniejszości?”

Ćwiczenie

Uchylić drzwi bez wchodzenia zbyt głęboko

Uzupełnić wyłącznie tyle, ile jest bezpieczne

Temat za drzwiami

Jedno słowo opisujące emocję

Jedna rzecz, którą już wiem

Jedna rzecz, której nie chcę dziś pogłębiać

Zasób, który pomaga mi pozostać w teraźniejszości

Osoba, z którą mogę wrócić do tego tematu później

Ramka bezpieczeństwa

Nie należy używać tej karty do samodzielnego odtwarzania traumatycznych wspomnień.

Przy silnym pobudzeniu, panice, odrętwieniu lub utracie kontaktu z teraźniejszością należy przerwać pracę i skorzystać z odpowiedniej pomocy.

Wsparcie, które widzi, wierzy i działa



Siostra Anna i bracia symbolizują różne formy pomocy. Jedna osoba może widzieć, słuchać i potwierdzać doświadczenie. Inna może udzielić konkretnego schronienia, pomocy prawnej, medycznej lub interwencyjnej.

SIÓSTRA ANNA - ŚWIADKINI I ŁĄCZNICZKA

Może symbolizować osobę, która

- słucha bez oceniania;
- wierzy w doświadczenie kobiety;
- pomaga zachować kontakt z faktami;
- zna hasło alarmowe;
- regularnie sprawdza bezpieczeństwo;
- nie ujawnia planu sprawcy.

BRACIA - WSPARCIE DZIAŁAJĄCE

Mogą symbolizować

- bezpieczne miejsce;
- transport;
- pomoc prawną;
- policję lub służby ratunkowe;
- interwencję kryzysową;
- pomoc medyczną;
- zabezpieczenie dzieci, dokumentów lub zwierząt;
- wsparcie finansowe.

Nie należy

- odbierać jej telefonu bez zgody;
- decydować za nią bez konieczności ochrony życia;
- kontaktować się ze sprawcą;
- ujawniać miejsca pobytu;
- wywierać presji poprzez wstyd;
- obiecywać pełnej tajemnicy, jeśli obowiązują określone procedury prawne lub zawodowe.

Dobra pomoc brzmi

„Wierzę ci.”

„To nie jest twoja wina.”

„Jakiego rodzaju pomocy potrzebujesz?”

„Czy mogę pomóc ci opracować plan?”

„Co będzie dziś najbezpieczniejsze?”

Pytania do refleksji

„Kto potrafi cię wysłuchać bez nacisku?”

„Kto może zapewnić konkretne działanie?”

„Czy twoja sieć wsparcia zna aktualny poziom ryzyka?”

„Kto nie powinien znać szczegółów planu?”

„Jak możesz sprawdzić, czy dana osoba jest bezpieczna?”

Ćwiczenie

Krąg wsparcia

KRĄG 1 - OSOBY NAJBLIŻSZE

Osoby znające sytuację i respektujące poufność.

KRĄG 2 - POMOC PRAKTYCZNA

Transport, schronienie, dokumenty, opieka nad dziećmi lub zwierzętami.

KRĄG 3 - POMOC SPECJALISTYCZNA

Psychologiczna, kryzysowa, prawna, medyczna lub policyjna.

Osoba, z którą ustalę pierwszy kontakt

Ramka praktyczna

Wsparcie emocjonalne pomaga przetrwać samotność.

Wsparcie praktyczne pomaga zmienić warunki, które podtrzymują zagrożenie.

Najbezpieczniejsza sieć obejmuje oba rodzaje pomocy.

Od pierwszego niepokoju do świadomej ochrony siebie



Baśń o Sinobrodym tworzy mapę procesu odzyskiwania intuicji, kontaktu z faktami, prawa do granic i możliwości działania. Droga nie przebiega idealnie ani liniowo. Kobieta może kilkakrotnie wracać do zaprzeczania, wstydu lub wątpliwości, zanim uzyska wystarczające wsparcie.

ETAP 1 - PIERWSZY NIEPOKÓJ

Pojawia się reakcja ciała, emocja lub niespójność.

Pytanie

„Co próbuje zwrócić moją uwagę?”

ETAP 2 - ZAGŁUSZENIE SYGNAŁU

Urok, intensywność, presja lub cudze opinie osłabiają czujność.

Pytanie

„Co sprawia, że przestaję ufać własnej reakcji?”

ETAP 3 - WEJŚCIE W ZALEŻNOŚĆ

Relacja staje się coraz ważniejsza, a autonomia maleje.

Pytanie

„Który obszar mojego życia przestaje należeć do mnie?”

ETAP 4 - ZAKAZANA STREFA

Pojawia się temat, o który nie wolno pytać.

Pytanie

„Czego nie mogę nazwać bez lęku?”

ETAP 5 - OTWARCIE DRZWI

Kobieta sprawdza fakt, nazywa wzorzec lub zwraca się po wiedzę.

Pytanie

„Jak mogę bezpiecznie uzyskać większą jasność?”

ETAP 6 - ZAKRWAWIONY KLUCZ

Wiedzy nie można już całkowicie wymazać.

Pytanie

„Jaki fakt wymaga uznania?”

ETAP 7 - ESKALACJA KONTROLI

Osoba kontrolująca może grozić, obwiniać lub próbować odzyskać przewagę.

Pytanie

„Co zwiększa ryzyko i jak mogę się chronić?”

ETAP 8 - PRZERWANIE IZOLACJI

Kobieta informuje bezpieczną osobę i buduje sieć pomocy.

Pytanie

„Kto powinien znać prawdę o mojej sytuacji?”

ETAP 9 - ŚWIADOME DZIAŁANIE

Powstaje plan granic, wyjścia, wsparcia lub odbudowy autonomii.

Pytanie

„Jaki następny krok jest realny i bezpieczny?”

Nie każda kobieta przechodzi wszystkie etapy w tej kolejności.

Może

- wielokrotnie wracać do zaprzeczania;
- wycofać się z planu odejścia;
- potrzebować więcej czasu;
- pozostawać w relacji z powodu ryzyka, dzieci, finansów lub braku wsparcia;
- zmieniać decyzję wraz z nowymi informacjami.

Taki przebieg nie oznacza braku siły. Pokazuje złożoność relacji, zależności i zagrożenia.

Ćwiczenie

Mój obecny etap

Uczestniczka zaznacza jeden lub dwa etapy.

Następnie uzupełnia

Obecnie znajduję się na etapie

Najważniejszy fakt

Moja dominująca emocja

Ryzyko, które muszę uwzględnić

Zasób, który już posiadam

Pomoc, której potrzebuję

Najbliższy bezpieczny krok

Ramka końcowa modułu

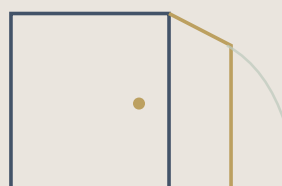
Odzyskiwanie intuicji nie polega na tym, że kobieta nigdy więcej nie wątpi.

Polega na tym, że coraz szybciej rozpoznaje wątpliwość, sprawdza fakty i nie pozostaje sama z zagrożeniem.

MODUŁ 04

Główne obszary pracy terapeutycznej

Od rozpoznania sygnałów ostrzegawczych do odzyskania prawa do odmowy,
ochrony siebie i świadomego wyboru



„Granica nie zaczyna się od przekonania drugiej osoby. Zaczyna się od uznania, że własne bezpieczeństwo i godność mają znaczenie.”

Czerwone flagi - sygnały, których nie należy pomniejszać



Czerwone flagi to zachowania lub wzorce wskazujące na zwiększone ryzyko kontroli, manipulacji, przemocy albo utraty autonomii. Nie każda trudność w relacji oznacza zagrożenie, ale powtarzalne naruszenia wymagają uważnej oceny.

Czerwona flaga jest sygnałem ostrzegawczym. Nie musi samodzielnie przesądzać o całej relacji, ale wskazuje, że należy zwolnić tempo, sprawdzić fakty i zwrócić uwagę na reakcję drugiej osoby na granice.

KONTROLA

- wymaganie stałej dostępności;
- sprawdzanie telefonu bez zgody;
- żądanie haseł;
- śledzenie lokalizacji;
- decydowanie o ubiorze, kontaktach lub sposobie spędzania czasu;
- kontrolowanie pieniędzy.

IZOLACJA

- krytykowanie wszystkich bliskich osób;
- wywoływanie konfliktów przed spotkaniami z rodziną;
- obrażanie się po kontakcie z przyjaciółmi;
- przekonywanie, że tylko partner naprawdę rozumie kobietę;
- utrudnianie pracy, nauki lub samodzielnych aktywności.

ZASTRASZANIE

- groźby;

- niszczenie przedmiotów;
- agresywna jazda samochodem podczas konfliktu;
- blokowanie wyjścia;
- używanie przewagi fizycznej;
- grożenie skrzywdzeniem siebie, partnerki, dzieci lub zwierząt.

PODWAŻANIE RZECZYWISTOŚCI

- zaprzeczanie oczywistym zdarzeniom;
- zmienianie wersji historii;
- nazywanie kobiety przewrażliwioną lub niestabilną;
- przekonywanie, że nie pamięta poprawnie;
- ośmieszanie jej reakcji.

BRAK ODPOWIEDZIALNOŚCI

- wszystkie wcześniejsze partnerki są przedstawiane jako winne;
- przeprosiny zawsze zawierają oskarżenie;
- obietnice nie prowadzą do zmiany;
- każde naruszenie zostaje usprawiedliwione stresem, alkoholem lub zachowaniem partnerki.

Pojedynczy błąd

Osoba przyjmuje odpowiedzialność, szanuje granicę i zmienia zachowanie.

Wzorzec

Zachowanie powtarza się, nasila, jest pomniejszane albo przedstawiane jako wina drugiej osoby.

Pytania do refleksji

„Czy to zachowanie wydarzyło się raz, czy powtarza się?”

„Jak ta osoba reaguje, kiedy mówię: nie?”

„Czy czuję się swobodniej, czy coraz bardziej ostrożnie?”

„Czy moje kontakty, decyzje i przestrzeń się rozszerzają, czy kurczą?”

„Czy przeprosiny prowadzą do realnej zmiany?”

Ćwiczenie

Moja mapa czerwonych flag

ZACHOWANIE

CZĘSTOTLIWOŚĆ

REAKCJA NA GRANICĘ

WPŁYW NA MNIE

POZIOM RYZYKA

Poziom ryzyka oznaczyć

- niski - wymaga rozmowy i obserwacji;
- umiarkowany - wymaga wsparcia i planu;
- wysoki - wymaga pilnej oceny bezpieczeństwa.

Ramka bezpieczeństwa

Czerwona flaga staje się szczególnie poważna, gdy kobieta boi się reakcji na odmowę, pytanie, samodzielną decyzję albo próbę odejścia.

Kiedy wyjątkowość staje się narzędziem wpływu



Sinobrody osłabia wcześniejszy niepokój poprzez intensywność, bogactwo i atrakcyjne doświadczenia. W realnych relacjach podobny mechanizm może pojawiać się wtedy, gdy druga osoba bardzo szybko tworzy poczucie wyjątkowej więzi, przeznaczenia lub emocjonalnego długu.

Niepokojące staje się wtedy, gdy intensywność łączy się z

- presją;
- brakiem szacunku dla tempa drugiej osoby;
- szybkim ograniczaniem kontaktów;
- żądaniem wyłączności;
- przekraczaniem granic;
- naprzemiennym zachwytem i karaniem.

IDEALIZACJA

Osoba przedstawia partnerkę jako doskonałą, wyjątkową i jedyną, zanim zdąży ją naprawdę poznać.

Możliwe komunikaty

„Nigdy nie spotkałem nikogo takiego jak ty.”

„Jesteś wszystkim, czego szukałem.”

„Wiem, że jesteśmy sobie przeznaczeni.”

PRZYSPIESZANIE BLISKOŚCI

Nacisk na szybkie decyzje, wspólne mieszkanie, finanse, zaręczyny albo rezygnację z dotychczasowego życia.

TWORZENIE DŁUGU

Prezenty, pomoc lub poświęcenie są później używane jako argument

„Po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłem...”

Najpierw kobieta jest idealizowana i wynoszona ponad innych. Później, gdy nie spełnia oczekiwań albo wyznacza granicę, może zostać nagle krytykowana, upokarzana lub odrzucana.

Ten kontrast może sprawić, że próbuje odzyskać wcześniejszy zachwyt poprzez jeszcze większe podporządkowanie.

Sygnały bezpiecznej bliskości

- można zwolnić tempo;
- odmowa nie prowadzi do kary;
- słowa są zgodne z działaniami;
- partner jest ciekawy realnej osoby, nie tylko własnego wyobrażenia;
- kobieta zachowuje kontakty, pracę, zainteresowania i niezależność;
- ważne decyzje nie są podejmowane pod presją.

Pytania do refleksji

„Czy relacja rozwija się szybciej, niż pozwala mi spokojnie myśleć?”

„Co dzieje się, kiedy proszę o czas?”

„Czy czuję wdzięczność, czy zobowiązanie?”

„Czy druga osoba akceptuje moje zwyczajne, niedoskonałe cechy?”

„Czy zachwyt trwa tylko wtedy, gdy spełniam oczekiwania?”

Ćwiczenie

Tempo bezpiecznej bliskości

Uzupełnić

Decyzja, której nie chcę podejmować pod presją

Czas, którego potrzebuję

Informacje, które chcę sprawdzić

Granice, które chcę zachować

Zdanie, którego użyję

„Nie podejmę tej decyzji dzisiaj. Potrzebuję czasu, aby...”

Sposób, w jaki ocenię reakcję drugiej osoby

Ramka praktyczna

Osoba bezpieczna może nie zgadzać się z twoim tempem.

Nie będzie jednak próbowała odebrać ci prawa do niego.

Kiedy ktoś próbuje odebrać ci zaufanie do tego, co widzisz



Gaslighting jest formą manipulacji, w której jedna osoba systematycznie podważa pamięć, percepcję, emocje lub zdolność oceny drugiej osoby. Celem lub skutkiem jest osłabienie jej zaufania do samej siebie i zwiększenie zależności od wersji przedstawianej przez osobę manipulującą.

Gaslighting to powtarzalne zachowanie, które sprawia, że kobieta zaczyna wątpić, czy dobrze pamięta, rozumie i ocenia sytuację.

Nie każda różnica zdań jest gaslightingiem.

Ludzie mogą inaczej pamiętać wydarzenie. Problem pojawia się wtedy, gdy jedna osoba stale używa zaprzeczania, ośmieszania i odwracania faktów, aby uzyskać przewagę.

Przykłady komunikatów

- „To nigdy się nie wydarzyło.”
- „Znowu coś sobie wymyśliłaś.”
- „Jesteś zbyt emocjonalna.”
- „Każdy widzi, że masz problem.”
- „Nie można ufać twojej pamięci.”
- „Powiedziałem to tylko dlatego, że mnie sprowokowałaś.”
- „Gdybyś była normalna, nie reagowałabyś w ten sposób.”

Możliwe skutki

- ciągłe przepraszanie;
- zapisywanie rozmów, aby sprawdzić własną pamięć;
- pytanie innych, czy reakcja jest „normalna”;
- trudność w podejmowaniu decyzji;

- lęk przed wypowiedzeniem własnej wersji;
- przekonanie, że partner lepiej rozumie jej emocje niż ona sama;
- utrata kontaktu z intuicją.

1. NAZWIJ KONKRET

Zamiast

„Czuję, że coś jest nie tak.”

„Wczoraj powiedział..., a dziś zaprzeczył, że to powiedział.”

2. ZAPISUJ WZORZEC

Krótko notować daty, sytuacje i własne reakcje, o ile jest to bezpieczne.

3. SPRAWDZAJ U BEZPIECZNYCH OSÓB

Nie szukać potwierdzenia u osób zależnych od sprawcy lub przekazujących mu informacje.

4. ODDZIEL RÓŻNICĘ ZDAŃ OD ATAKU NA PERCEPCJĘ

Partner może powiedzieć

„Pamiętam to inaczej.”

Gaslighting brzmi

„Nie możesz ufać własnej pamięci.”

5. ODBUDOWUJ WŁASNY JĘZYK

„Pamiętam to w ten sposób.”

„Moje odczucie jest ważne.”

„Potrzebuję czasu, aby sprawdzić fakty.”

Pytania do refleksji

„Czy druga osoba dopuszcza możliwość, że mogła się pomylić?”

„Czy rozmowa dotyczy zdarzenia, czy zaczyna dotyczyć mojego charakteru?”

„Czy po rozmowie mam więcej jasności, czy więcej zamieszania?”

„Czy coraz częściej potrzebuję zgody partnera, aby zaufać własnej reakcji?”

„Kto pomaga mi utrzymać kontakt z faktami?”

Ćwiczenie

Dziennik rzeczywistości

DATA I SYTUACJA

DOKŁADNE SŁOWA LUB DZIAŁANIE

MOJA REAKCJA

PÓŹNIEJSZA WERSJA DRUGIEJ OSOBY

CO WIEM Z WŁASNEGO DOŚWIADCZENIA

Bezpieczna osoba, z którą mogę omówić wzorzec

Ramka bezpieczeństwa

Notatki mogą zwiększyć zagrożenie, jeśli osoba kontrolująca znajdzie je na telefonie lub w domu.

Sposób zapisywania i przechowywania informacji musi być dopasowany do indywidualnego ryzyka.

Kiedy świat staje się coraz mniejszy



Kontrola rzadko pojawia się od razu w pełnej formie. Często rozwija się małymi krokami: pytaniem, prośbą, krytyką, obrażaniem się albo pozorną troską. Z czasem kobieta może zauważyć, że jej kontakty, decyzje, zasoby i poczucie swobody są coraz bardziej ograniczone.

Kontrola przymusowa to powtarzalny wzorzec zachowań służących podporządkowaniu drugiej osoby. Może obejmować zastraszanie, izolację, nadzór, kontrolę finansową, naruszanie prywatności i karanie za samodzielność.

KONTAKTY

- utrudnianie spotkań z bliskimi;
- oczernianie przyjaciół;
- robienie scen przed wyjściem;
- wymaganie natychmiastowego powrotu.

FINANSE

- odbieranie wynagrodzenia;
- ograniczanie dostępu do konta;
- kontrolowanie każdego zakupu;
- ukrywanie długów;
- uniemożliwianie pracy.

CZAS I PRZEMIESZCZANIE SIĘ

- wymaganie szczegółowego raportowania;
- śledzenie lokalizacji;
- sprawdzanie czasu przejazdu;
- zakaz samodzielnych wyjść.

CIAŁO I SEKSUALNOŚĆ

- ignorowanie odmowy;
- wywieranie presji;
- karanie za brak zgody;
- decydowanie o wyglądzie;
- naruszanie prywatności.

INFORMACJE I TECHNOLOGIA

- czytanie wiadomości;
- przejmowanie kont;
- instalowanie aplikacji śledzących;
- kontrolowanie haseł;
- publikowanie prywatnych informacji.

Kiedy kobieta traci kontakt z innymi ludźmi

- ma mniej punktów odniesienia;
- trudniej sprawdzić, czy zachowanie jest normalne;
- rośnie zależność emocjonalna i praktyczna;
- osoba kontrolująca staje się głównym źródłem informacji.

Pytania do refleksji

„Które obszary mojego życia są dziś mniejsze niż przed relacją?”

„Czy mogę podjąć decyzję bez obawy przed karą?”

„Czy mam swobodny dostęp do własnych pieniędzy i dokumentów?”

„Z kim straciłam kontakt?”

„Czy moja codzienność jest organizowana wokół przewidywania nastroju partnera?”

Ćwiczenie

Koło autonomii

KONTAKTY

FINANSE

PRACA

CZAS

CIAŁO

PRYWATNOŚĆ

DECYZJE

ODPOCZYNEK

Każdy obszar ocenić od 0 do 10.

0 oznacza

„Nie mam realnego wpływu.”

10 oznacza

„Czuję pełną swobodę i bezpieczeństwo.”

Następnie odpowiedzieć

Obszar z najniższym wynikiem

Pierwszy mały krok do odzyskania wpływu

Pomoc potrzebna do wykonania tego kroku

Ramka praktyczna

Odzyskiwanie autonomii nie zawsze zaczyna się od wielkiej decyzji.

Może zacząć się od jednego kontaktu, dokumentu, hasła, konta, rozmowy albo informacji.

Wstyd, który zamyka usta i utrzymuje izolację



Po odkryciu prawdy kobieta może odczuwać wstyd, choć odpowiedzialność za przemoc należy do osoby, która ją stosuje. Wstyd może sprawić, że ukrywa sytuację, chroni obraz sprawcy i obawia się reakcji otoczenia bardziej niż dalszego zagrożenia.

WINA

Dotyczy działania

„Zrobiłam coś, czego żałuję.”

WSTYD

Dotyczy całej osoby

„Jestem głupia, słaba albo bezwartościowa.”

Wstyd może pojawić się w postaci myśli

- „Jak mogłam tego nie zauważyć?”
- „Co ludzie powiedzą?”
- „Nikt mi nie uwierzy.”
- „Sama wybrałam tę relację.”
- „Zawiodłam rodzinę.”
- „Muszę ukryć prawdę, żeby nie wyglądać na naiwną.”

Zaufanie, miłość, zależność finansowa, strach i manipulacja nie oznaczają zgody na przemoc.

Odpowiedzialność za krzywdzące działanie należy do osoby, która je podejmuje.

- boi się odwetu;
- bo nadal go kocha;
- chce chronić dzieci;
- obawia się utraty domu lub pieniędzy;
- wierzy w obietnicę zmiany;
- boi się oceny;
- została odizolowana;
- nie ma pewności, czy jej doświadczenie zostanie potraktowane poważnie.

PRYWATNOŚĆ

Kobieta sama decyduje, komu i ile chce powiedzieć.

SEKRET WYMUSZONY STRACHEM

Kobieta milczy, ponieważ boi się kary, wstydu lub konsekwencji ujawnienia.

Pytania do refleksji

„Czego najbardziej obawiasz się po ujawnieniu prawdy?”

„Czy wstyd należy do ciebie, czy został przeniesiony przez osobę krzywdzącą?”

„Kogo chroni twoje milczenie?”

„Komu możesz przekazać niewielką część prawdy?”

„Jak mogłoby brzmieć zdanie wolne od samoobwiniania?”

Ćwiczenie

Oddać wstyd tam, gdzie należy

Uzupełnić

To, za co obwiniam siebie

Fakty pokazujące odpowiedzialność drugiej osoby

Okoliczności, które utrudniały mi działanie

Zdanie pełne samooskarżenia

Nowa wersja oparta na współczuciu i faktach

Przykład

„Byłam głupia, że zostałam.”

Nowa wersja

„Pozostawałam w złożonej sytuacji pod wpływem lęku, zależności i nadziei. Dziś mogę szukać bezpieczniejszego rozwiązania.”

Ramka praktyczna

Wstyd mówi

„Ukryj się.”

Ochronny głos mówi

„Wybierz bezpieczną osobę i przestań nieść tę historię samotnie.”

Dlaczego ciało nie zawsze walczy ani ucieka



W sytuacji zagrożenia człowiek nie zawsze reaguje walką albo ucieczką. Może zamarznąć, podporządkować się, próbować uspokajać sprawcę albo całkowicie odłączyć się od emocji. Takie reakcje są automatycznymi sposobami przetrwania, a nie dowodem słabości lub zgody.

WALKA

Próba przeciwstawienia się, krzyk, obrona, złość albo konfrontacja.

UCIECZKA

Oddalenie się, zakończenie kontaktu, unikanie albo poszukiwanie wyjścia.

ZAMROŻENIE

Trudność w poruszaniu się, mówieniu, myśleniu albo podejmowaniu decyzji.

PODPORZĄDKOWANIE

Próba zmniejszenia zagrożenia poprzez uspokajanie, zgadzanie się, przeproszanie albo spełnianie oczekiwań osoby niebezpiecznej.

Reakcje te często pojawiają się automatycznie. Organizm wybiera sposób, który w danej chwili wydaje się zwiększać szansę przetrwania.

Kobieta może później myśleć

- „Dlaczego nic nie powiedziałam?”
- „Dlaczego się zgodziłam?”
- „Dlaczego nie wyszłam?”
- „Dlaczego go uspokajałam?”

- „Dlaczego wróciłam?”

Odpowiedź nie musi oznaczać braku odwagi.

Może wynikać z

- realnego lęku;
- przewagi fizycznej;
- zależności;
- wcześniejszego doświadczenia przemocy;
- ochrony dzieci;
- reakcji układu nerwowego;
- przekonania, że sprzeciw zwiększy zagrożenie.

Możliwe objawy

- trudność ze snem;
- silne zmęczenie;
- napięcie mięśni;
- nagłe reakcje na dźwięki;
- poczucie odrętwienia;
- problemy z koncentracją;
- automatyczne przeproszanie.

Pytania do refleksji

„Jak twoje ciało najczęściej reaguje na zagrożenie?”

„Co ta reakcja próbowała dla ciebie zrobić?”

„Czy oceniasz siebie za zachowanie, które miało zwiększyć bezpieczeństwo?”

„Jak możesz zauważać wcześniejsze sygnały przeciążenia?”

„Co pomaga twojemu ciału wrócić do teraźniejszości?”

Ćwiczenie

Moja reakcja przetrwania

Uzupełnić

Sytuacja zagrożenia

Moja automatyczna reakcja

To, przed czym próbowała mnie ochronić

Sygnały pojawiające się w ciele

To, czego potrzebuję po takiej reakcji

Zdanie, które chcę sobie powiedzieć

„Moja reakcja była próbą ochrony. Dziś mogę...”

Ramka praktyczna

Brak walki nie oznacza zgody.

Zamrożenie, milczenie i podporządkowanie mogą być reakcjami organizmu na realne zagrożenie.

Granica nie jest karą ani prośbą o pozwolenie



Granica określa, co jest akceptowalne, czego kobieta potrzebuje oraz jakie działanie podejmie, jeśli naruszenie będzie się powtarzać. Nie służy kontrolowaniu drugiej osoby. Służy ochronie własnego bezpieczeństwa, czasu, energii, ciała i godności.

DOBRA GRANICA ZAWIERA

- konkretne zachowanie;
- wpływ tego zachowania;
- własną potrzebę;
- możliwe działanie ochronne.

Przykład

„Kiedy podnosisz głos i mnie obrażasz, przerywam rozmowę. Wrócę do niej wtedy, gdy będzie możliwa bez wyzwisk.”

Nie jest granicą

„Masz przestać się złościć.”

To próba zarządzania emocjami drugiej osoby.

1. GRANICA WEWNĘTRZNA

„Nie będę już przekonywać siebie, że to zachowanie jest normalne.”

2. GRANICA WYPOWIEDZIANA

„Nie zgadzam się na czytanie moich wiadomości.”

3. GRANICA DZIAŁANIA

„Jeśli sprawdzanie telefonu się powtórzy, zmienię hasło i skorzystam ze wsparcia.”

4. GRANICA BEZPIECZEŃSTWA

„Nie będę stawiać tej granicy bezpośrednio, jeśli grozi mi odwet. Najpierw opracuję plan ochrony.”

- wychowanie do posłuszeństwa;
- przekonanie, że dobra kobieta zawsze wybaczą;
- lęk przed odrzuceniem;
- odpowiedzialność za cudze emocje;
- wcześniejsze karanie za odmowę;
- mylenie granicy z egoizmem.

Zdania wspierające

„Mam prawo nie zgodzić się bez długiego uzasadnienia.”

„Rozczarowanie drugiej osoby nie oznacza, że zrobiłam coś złego.”

„Granica może być niewygodna i nadal potrzebna.”

„Nie odpowiadam za to, czy druga osoba polubi moją granicę.”

Pytania do refleksji

„Która granica jest dziś najbardziej potrzebna?”

„Co powstrzymuje mnie przed jej uznaniem?”

„Czy próbuję przekonać drugą osobę, czy ochronić siebie?”

„Jaka konsekwencja jest realna i możliwa do wykonania?”

„Czy wypowiedzenie granicy jest bezpieczne?”

Ćwiczenie

Moja granica w czterech zdaniach

Uzupełnić

Kiedy wydarza się

Czuję lub zauważam

Potrzebuję

Jeśli to się powtórzy, zrobię

Czy bezpośrednio wypowiedzenie tej granicy jest bezpieczne?

- tak;
- nie;
- nie jestem pewna i potrzebuję konsultacji.

Ramka bezpieczeństwa

Granica nie zawsze musi być przekazana osobie krzywdzącej.

W sytuacji zagrożenia może przyjąć formę cichego planu, zabezpieczenia dokumentów, ograniczenia kontaktu albo przygotowania odejścia.

Złość jako informacja, odmowa jako ochrona



Wiele kobiet uczy się tłumić złość, łagodzić konflikty i dbać o komfort innych osób. W rezultacie mogą późno rozpoznawać przekroczenie granicy. Złość nie musi prowadzić do agresji. Może być sygnałem, że ważna potrzeba, wartość lub granica została naruszona.

ZŁOŚĆ

Emocja informująca o naruszeniu, frustracji, niesprawiedliwości albo zagrożeniu.

AGRESJA

Zachowanie służące zranieniu, zastraszeniu lub podporządkowaniu drugiej osoby.

Można odczuwać złość i wyrażać ją bez przemocy.

Sygnały tłumionej złości

- ciągłe zmęczenie;
- napięcie szczęki;
- bóle głowy;
- płacz zamiast słów;
- bierna agresja;
- nagłe wybuchy po długim milczeniu;
- automatyczne mówienie „nic się nie stało”;
- trudność w rozpoznaniu własnego „nie”.

Możliwe formy odmowy

- „Nie.”
- „Nie zgadzam się.”

- „Nie podejmę tej decyzji teraz.”
- „Nie chcę kontynuować tej rozmowy.”
- „Nie wyrażam zgody na dotykanie mnie.”
- „Potrzebuję odejść.”
- „Nie będę tego wyjaśniać po raz kolejny.”

1. ZAUWAŻ

Gdzie pojawia się złość w ciele?

2. NAZWIJ

Jaka granica została naruszona?

3. OCENŃ BEZPIECZEŃSTWO

Czy mogę wyrazić ją bez ryzyka odwetu?

4. WYBIERZ DZIAŁANIE

Rozmowa, odejście, kontakt ze wsparciem, przerwa, zapisanie faktu albo plan ochrony.

Pytania do refleksji

„Czego broni moja złość?”

„Czy mam prawo powiedzieć nie bez usprawiedliwienia?”

„Jak reaguję, gdy druga osoba jest rozczarowana moją odmową?”

„Czy moja odmowa jest respektowana?”

„Jak mogę wykorzystać energię złości do ochronnego działania?”

Ćwiczenie

Moje ochronne „nie”

Uzupełnić

Sytuacja, w której chcę odmówić

To, czego nie chcę

To, czego potrzebuję

Najkrótsze zdanie odmowy

Bezpieczny sposób przekazania odmowy

Osoba, która może mnie wesprzeć

Co zrobię, jeśli odmowa nie zostanie uszanowana

Ramka praktyczna

Odmowa nie jest zaproszeniem do negocjacji, kiedy dotyczy ciała, bezpieczeństwa i podstawowych granic.

Odejście jest procesem, nie pojedynczym aktem odwagi



Opuszczanie relacji opartej na kontroli lub przemocy może być złożone i niebezpieczne. Kobieta może odchodzić i wracać, zmieniać decyzję, odkładać działanie albo pozostawać z powodu dzieci, finansów, lęku, zależności, izolacji i realnego ryzyka. Nie należy interpretować tego jako zgody na krzywdę ani braku siły.

EMOCJE

Kobieta może nadal kochać partnera, pamiętać dobre chwile i wierzyć w możliwość zmiany.

LĘK

Groźby, przemoc i nieprzewidywalność mogą zwiększać ryzyko przy próbie odejścia.

ZALEŻNOŚĆ FINANSOWA

Brak pieniędzy, pracy, mieszkania lub dostępu do konta może ograniczać możliwości.

DZIECI I RODZINA

Kobieta może obawiać się utraty opieki, rozpadu rodziny lub krzywdy dzieci.

IZOLACJA

Może nie mieć osób, które zapewnią schronienie, transport lub wsparcie.

WSTYD I PRESJA SPOŁECZNA

Może obawiać się oceny, braku wiary lub nacisku na pozostanie.

CYKL PRZEMOCY

Po agresji może pojawić się skrucha, obietnica zmiany i spokojny okres, który przywraca nadzieję.

Każda próba może dostarczyć informacji o

- poziomie ryzyka;
- potrzebnych zasobach;
- zachowaniu sprawcy;
- lukach w planie;
- osobach, którym można ufać.

1. UZNAJ RYZYKO

Sprawdzić groźby, dostęp do broni, wcześniejsze akty przemocy, śledzenie, kontrolę i reakcje na rozstanie.

2. POINFORMUJ BEZPIECZNĄ OSOBĘ

Nie pozostawać sama z planem.

3. ZABEZPIECZ PODSTAWOWE ZASOBY

Dokumenty, leki, telefon, klucze, ubrania, informacje finansowe i rzeczy dzieci.

4. USTAL MIEJSCE I TRANSPORT

Wiedzieć, dokąd można pójść i jak tam dotrzeć.

5. ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE

Sprawdzić hasła, lokalizację, wspólne konta i urządzenia.

6. SKORZYSTAJ Z POMOCY SPECJALISTYCZNEJ

Plan powinien być dopasowany do konkretnego ryzyka i lokalnych możliwości pomocy.

Pytania do refleksji

„Co najbardziej utrudnia odejście?”

„Jakie ryzyko może wzrosnąć po ujawnieniu decyzji?”

„Które zasoby są już dostępne?”

„Kto może pomóc bez informowania sprawcy?”

„Jaki najmniejszy krok przygotowawczy jest dziś możliwy?”

Ćwiczenie

Bez samoobwiniania

Uzupełnić

Powód, dla którego wcześniej zostałam lub wróciłam

To, przed czym próbowałam się chronić

Zasób, którego wtedy mi brakowało

To, co wiem dzisiaj

To, czego potrzebuję przed kolejnym krokiem

Zdanie pełne współczucia

„Nie muszę oceniać dawnej siebie z perspektywy wiedzy, którą mam dopiero dziś. Mogę teraz...”

Ramka bezpieczeństwa

Nie należy przekazywać osobie stosującej przemoc szczegółów planu odejścia bez indywidualnej oceny ryzyka.

Nagła konfrontacja może zwiększyć zagrożenie.

Pożegnać nie tylko relację, ale również wyobrażoną przyszłość



Kiedy kobieta rozpoznaje przemoc, manipulację lub trwały brak bezpieczeństwa, traci nie tylko określoną relację. Może również utracić obraz partnera, wspólnej przyszłości, rodziny, własnych decyzji i życia, które miało wyglądać inaczej. Ta strata wymaga przeżycia żałoby.

- osoby, którą partner wydawał się być;
 - nadziei na zmianę;
 - planów wspólnego życia;
 - poczucia bezpieczeństwa;
 - czasu i energii zainwestowanych w relację;
 - własnego wcześniejszego obrazu sytuacji;
 - relacji z rodziną lub wspólnym środowiskiem;
 - części tożsamości zbudowanej wokół związku.
-
- tęsknić i wiedzieć, że relacja była krzywdząca;
 - odczuwać ulgę i smutek;
 - kochać partnera i potrzebować odejść;
 - czuć złość oraz żal za dobrymi chwilami;
 - wiedzieć, że decyzja była potrzebna, a mimo to jej nie akceptować emocjonalnie.

Takie sprzeczne emocje nie oznaczają, że decyzja była błędna.

Więź traumatyczna może powstać wtedy, gdy okresy lęku, przemocy lub kontroli przeplatają się z czułością, przeprosinami, ulgą i obietnicami zmiany. Silny kontrast między bólem i spokojem może wzmacniać przywiązanie oraz utrudniać odejście.

Nie używać tego pojęcia jako etykiety. Przedstawić je jako możliwe wyjaśnienie silnej tęsknoty za osobą, która jednocześnie krzywdziła.

1. UZNAĆ TO, CO SIĘ WYDARZYŁO

Bez pomniejszania faktów i bez karania siebie.

2. ZROZUMIEĆ WŁASNE DECYZJE W KONTEKŚCIE

3. ZAUWAŻAĆ MAŁE TRAFNE DECYZJE

Odbudowa zaufania zaczyna się od codziennych wyborów, nie od jednej wielkiej próby.

4. ODDZIELIĆ BŁĄD OD TOŻSAMOŚCI

„Podjęłam decyzję, której dziś żałuję” nie oznacza „Nie potrafię podejmować decyzji”.

5. UCZYĆ SIĘ NOWYCH KRYTERIÓW BEZPIECZEŃSTWA

Zwracać uwagę na działania, granice, odpowiedzialność i reakcję na odmowę.

Pytania do refleksji

„Za czym naprawdę tęsknię?”

„Czy tęsknię za realną osobą, czy za jej wcześniejszym obrazem?”

„Jaką przyszłość muszę opłakać?”

„Za co niesprawiedliwie obwiniam dawną siebie?”

„Jaka mała decyzja może dziś odbudować moje zaufanie do siebie?”

Ćwiczenie

Pożegnanie iluzji, zachowanie prawdy

TO, W CO WIERZYŁAM

TO, CO POKAZAŁY FAKTY

TO, CO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ

To, co oplakuję

To, czego nie chcę już idealizować

Zdolność, którą odzyskuję

Najmniejsza decyzja, którą podejmę samodzielnie

Ramka końcowa modułu

Odzyskanie zaufania do siebie nie oznacza przekonania, że już nigdy nie popełni się błędu.

Oznacza świadomość, że można zauważać, sprawdzać, szukać pomocy i korygować własną drogę.

MODUŁ 05

Praktyczne zastosowanie

Gotowe narzędzia do pracy indywidualnej, grupowej i wspierania kobiet w odzyskiwaniu intuicji



„Wiedza staje się ochroną wtedy, gdy zostaje połączona z zasobami, planem i bezpiecznym działaniem.”

Sesja indywidualna: od sygnału intuicji do bezpiecznego kroku



Gotowy scenariusz pomaga wykorzystać wybrany fragment baśni bez narzucania interpretacji i bez prowadzenia uczestniczki do bezpośredniej konfrontacji z osobą, która może stanowić zagrożenie.

CZAS ORIENTACYJNY

50-60 minut

GŁÓWNY CEL

Pomóc uczestniczce rozpoznać jeden ważny sygnał, oddzielić emocje od faktów, nazwać potrzebną granicę lub zasób oraz wybrać jeden bezpieczny krok.

MATERIAŁY

- krótki fragment baśni;
- karta gotowości od 0 do 10;
- kartka lub karta pracy;
- długopis;
- lista dostępnych form pomocy;
- prosta technika ugruntowania.

ETAP 1 - SPRAWDZENIE BEZPIECZEŃSTWA

Czas

5-10 minut

Zapytać

„Czy możesz dziś bezpiecznie poruszyć temat kontroli, lęku lub granic?”

„Czy obawiasz się, że ktoś może sprawdzić materiały po spotkaniu?”

„Czy po sesji wracasz do miejsca, w którym czujesz się bezpiecznie?”

Ocenić gotowość od 0 do 10.

Jeżeli pojawia się bezpośrednie zagrożenie, priorytetem jest ocena bezpieczeństwa i skierowanie do odpowiedniej pomocy, nie interpretacja baśni.

ETAP 2 - USTALENIE CELU

Czas

5 minut

Wybrać jeden temat

- pierwszy niepokój;
- ignorowanie czerwonych flag;
- podważanie własnej percepcji;
- trudność w odmowie;
- izolacja;
- wstyd;
- plan granic;
- poszukiwanie wsparcia.

Zdanie prowadzącej

„Dziś skupimy się na jednym temacie, aby zakończyć spotkanie z większą jasnością, a nie z większym przeciążeniem.”

ETAP 3 - ODCZYTANIE FRAGMENTU

Czas

5-8 minut

Wybrać krótką scenę, na przykład

- pierwszy niepokój wobec Sinobrodego;
- wręczenie kluczy;
- otwarcie komnaty;
- zakrwawiony klucz;
- wezwanie siostry Anny.

Po przeczytaniu pozostawić chwilę ciszy.

Zapytać

„Który obraz lub zdanie zwróciło twoją uwagę?”

ETAP 4 - REAKCJA I FAKTY

Czas

10-15 minut

Wybrać maksymalnie trzy pytania

„Co poczuło twoje ciało?”

„Co ta scena przypomina ci z własnego doświadczenia?”

„Co jest w tej sytuacji faktem?”

„Co podejrzewasz, ale jeszcze tego nie wiesz?”

„Jakiego zachowania nie chcesz już pomniejszać?”

ETAP 5 - WYBÓR ZASOBU

Czas

10 minut

Zapytać

„Którego klucza potrzebujesz dziś najbardziej?”

Możliwe odpowiedzi

- klucz ciała;
- klucz faktów;
- klucz głosu;
- klucz wsparcia.

Wybrać jedno ćwiczenie

- Trzy kolumny jasności;
- Mój zakrwawiony klucz;
- Moja granica w czterech zdaniach;
- Krąg wsparcia;
- Koło autonomii.

ETAP 6 - BEZPIECZNY KROK

Czas

5-10 minut

Krok powinien być

- konkretny;
- zależny od uczestniczki;
- dopasowany do ryzyka;
- możliwy do wykonania;
- niewymagający bezpośredniej konfrontacji, jeśli może ona zwiększyć zagrożenie.

Przykłady

- zapisanie numeru bezpiecznej osoby;
- umówienie konsultacji;
- odzyskanie kopii dokumentu;
- zmiana jednego hasła na bezpiecznym urządzeniu;
- zapisanie konkretnego zdarzenia;
- powiedzenie jednej osobie części prawdy.

ETAP 7 - ZAKOŃCZENIE

Czas

5 minut

„Rozejrzyj się i nazwij pięć rzeczy, które widzisz. Poczuj oparcie stóp. Zrób spokojny wydech. Powiedz, gdzie jesteś i co zrobisz bezpośrednio po spotkaniu.”

Sprawdzić

- aktualny poziom napięcia;
- bezpieczeństwo powrotu;
- dostęp do kontaktu wspierającego;
- sposób przechowywania materiałów.

Ramka dla prowadzącej

Nie kończyć spotkania wyłącznie wglądem

„Teraz widzisz, że jesteś w niebezpiecznej relacji.”

Zakończyć pytaniem

„Co pomoże ci zachować bezpieczeństwo i nie zostać sama z tym odkryciem?”

Krąg kobiet: odzyskiwanie głosu bez wzajemnego oceniania



Praca grupowa z baśnią może zmniejszać izolację, normalizować reakcje przetrwania oraz wzmacniać kontakt z intuicją. Musi jednak opierać się na dobrowolności, poufności i zakazie diagnozowania innych uczestniczek.

CZAS ORIENTACYJNY

75-90 minut

REKOMENDOWANA LICZBA UCZESTNICZEK

6-10 kobiet

GŁÓWNY CEL

Pomóc uczestniczkom rozpoznać własne sygnały ostrzegawcze, nazwać jeden potrzebny zasób oraz doświadczyć wspólnoty bez przymusu ujawniania osobistej historii.

MATERIAŁY

- krótki fragment baśni;
- karty z symbolami;
- kartki i długopisy;
- skala gotowości;
- lista lokalnych form pomocy;
- pudełko lub koperty do anonimowych pytań.

ETAP 1 - KONTRAKT GRUPOWY

Czas

10 minut

Ustalić

- poufność;
- prawo do milczenia;
- brak diagnozowania;
- brak pytań o szczegóły przemocy;
- mówienie we własnym imieniu;
- brak kontaktowania się z osobami z historii innych uczestniczek;
- możliwość opuszczenia ćwiczenia;
- obowiązek respektowania bezpieczeństwa.

Zdanie prowadzącej

„Nie musisz opowiadać swojej historii, aby skorzystać z tej pracy.”

ETAP 2 - SPRAWDZENIE GOTOWOŚCI

Czas

5 minut

Każda uczestniczka anonimowo lub indywidualnie określa gotowość od 0 do 10.

Osoby z niską gotowością mogą pozostać przy pracy z zasobami i nie uczestniczyć w pogłębionej refleksji.

ETAP 3 - WPROWADZENIE DO BAŚNI

Czas

5 minut

„Sinobrody może symbolizować realną osobę, wewnętrzny głos albo wzorzec, który odbiera energię. Każda interpretacja pozostaje osobista.”

ETAP 4 - ODCZYTANIE FRAGMENTU

Czas

10 minut

Wybrać fragment o kluczu lub siostrze Annie.

Unikać szczegółowego opisu komnaty, jeśli grupa nie została wcześniej przygotowana na silniejsze treści.

ETAP 5 - INDYWIDUALNA REFLEKSJA

Czas

10 minut

Uczestniczki zapisują

„Symbol, który mnie poruszył...”

„Sygnał, którego chcę częściej słuchać...”

„Granica, którą chcę uznać...”

„Pomoc, którą mogę przyjąć...”

Nie wymagać publicznego odczytywania odpowiedzi.

ETAP 6 - PRACA W PARACH

Czas

15 minut

Każda osoba odpowiada na jedno pytanie

„Co pomaga ci odzyskać kontakt ze sobą?”

Druga osoba słucha bez udzielania rady.

Następnie zamiana ról.

ETAP 7 - MAPA ZASOBÓW GRUPY

Czas

15 minut

Na dużym arkuszu stworzyć cztery pola

CIAŁO

FAKTY

GŁOS

WSPARCIE

Uczestniczki anonimowo dopisują przykłady zasobów.

Przykłady

- spacer;
- zapisanie zdarzenia;
- zaufana przyjaciółka;
- konsultacja prawna;
- technika oddechowa;
- własne konto;
- hasło alarmowe;
- grupa wsparcia.

ETAP 8 - RUNDA ZAMYKAJĄCA

Czas

10 minut

Każda uczestniczka może dokończyć jedno zdanie

„Zabieram ze sobą...”

„Mój klucz to...”

„Chcę pamiętać, że mam prawo...”

ETAP 9 - UGRUNTOWANIE I INFORMACJA O POMOCY

Czas

5 minut

Zakończyć spokojnym ćwiczeniem orientacji w przestrzeni.

Udostępnić informacje o profesjonalnej pomocy w sposób dyskretny, który nie wymaga publicznego ujawnienia sytuacji.

Ramka dla prowadzącej

Nie dopuszczać komunikatów

„Powinnaś natychmiast odejść.”

„Ja na twoim miejscu...”

„Dlaczego nadal z nim jesteś?”

Zachęcać do komunikatów

„Słyszę cię.”

„Wierzę, że to jest trudne.”

„Jakiego wsparcia potrzebujesz?”

Pytania, które otwierają refleksję bez narzucania odpowiedzi



Prowadząca powinna wybierać pytania odpowiadające aktualnemu etapowi uczestniczki. Podczas jednego spotkania należy zastosować tylko kilka pytań i pozostawić czas na ciszę, emocje oraz sprawdzenie bezpieczeństwa.

ETAP 1 - PIERWSZY NIEPOKÓJ

- Co jako pierwsze zwróciło uwagę młodej kobiety?
- Jak twoje ciało sygnalizuje brak bezpieczeństwa?
- Kiedy najczęściej pomniejszasz własny niepokój?
- Jak można sprawdzić sygnał bez podejmowania pochopnej decyzji?

ETAP 2 - UCZTA I UWODZENIE

- Co osłabia wcześniejszą czujność bohaterki?
- Czy intensywność pozostawia miejsce na refleksję?
- Jak druga osoba reaguje na potrzebę wolniejszego tempa?
- Czy hojność daje wolność, czy tworzy poczucie długu?

ETAP 3 - WEJŚCIE DO DOMU SINOBRODEGO

- Które obszary życia młodej żony stają się zależne od męża?
- Co nadal należy do niej?
- Jak rozpoznajesz stopniową utratę autonomii?
- Co pozwala zachować własną tożsamość w relacji?

ETAP 4 - PĘK KLUCZY

- Jaką wolność otrzymuje żona, a jakiej nie otrzymuje?

- O jaki temat nie wolno pytać?
- Jak zakaz jest wzmacniany przez groźbę?
- Gdzie kończy się prywatność, a zaczyna niebezpieczny sekret?

ETAP 5 - OTWARCIE DRZWI

- Co sprawia, że bohaterka decyduje się sprawdzić prawdę?
- Jaka wiedza jest dla niej potrzebna?
- Jak można otworzyć trudny temat bez narażania siebie?
- Kto powinien towarzyszyć w tym procesie?

ETAP 6 - KOMNATA

- Jaki wzorzec ujawnia odkrycie poprzednich kobiet?
- Co wcześniej wyglądało jak pojedynczy incydent?
- Której części rzeczywistości nie można już pomniejszać?
- Jakie skutki tego wzorca widzisz w sobie?

ETAP 7 - ZAKRWAWIONY KLUCZ

- Co zostało zobaczone lub zrozumiane?
- Jak bohaterka próbuje usunąć ślad wiedzy?
- Jakie zdanie podważa jej własne doświadczenie?
- Co pomoże zachować kontakt z prawdą bez przeciążenia?

ETAP 8 - POWRÓT SINOBRODEGO

- Jak Sinobrody odwraca odpowiedzialność?
- Co dzieje się, gdy jego kontrola zostaje zagrożona?
- Jakie zachowanie może zwiększyć ryzyko?
- Jak zachować bezpieczeństwo bez bezpośredniej walki?

ETAP 9 - SIOSTRA ANNA

- Kto może zobaczyć sytuację z zewnątrz?
- Kto uwierzy bez oceniania?
- Jak można przekazać sygnał pomocy?
- Co utrudnia przerwanie izolacji?

ETAP 10 - OCALENIE

- Jakie formy pomocy są potrzebne poza wsparciem emocjonalnym?
- Co musi zostać zabezpieczone?
- Jaki krok może zostać wykonany dzisiaj?
- Jak odzyskiwać autonomię po zakończeniu zagrożenia?

ZASADA DOBORU PYTAŃ

Podczas jednego spotkania wybrać od trzech do pięciu pytań.

Po odpowiedzi wskazującej na realne zagrożenie przejść od interpretacji symbolu do sprawdzenia bezpieczeństwa.

Nie pogłębiać metafory, gdy potrzebne jest konkretne działanie ochronne.

Ramka praktyczna

Pytanie terapeutyczne nie powinno wymuszać przyznania

„To mój partner jest Sinobrodym.”

Powinno pomóc uczestniczce samodzielnie zauważyć zachowanie, wzorzec, emocję i potrzebę.

Mój zakrwawiony klucz - wiedza, której nie chcę już pomniejszać



Rozbudowana karta pracy pomaga uczestniczce oddzielić fakt od interpretacji, rozpoznać sposób zaprzeczania, nazwać emocję oraz wybrać wsparcie potrzebne po odkryciu ważnej prawdy.

Instrukcja

Wybierz jedną sytuację, która pozostawiła wyraźny ślad. Nie musisz opisywać szczegółów, których nie chcesz ujawniać. Skup się na tym, co już wiesz i czego potrzebujesz teraz.

CZĘŚĆ 1 - ZDARZENIE

Co dokładnie się wydarzyło?

Przykład

„Podczas kłótni partner stanął w drzwiach i nie pozwolił mi wyjść.”

CZĘŚĆ 2 - MÓJ PIERWSZY SYGNAŁ

Co poczuło moje ciało?

- napięcie;
- zamrożenie;
- przyspieszony oddech;
- ból;
- odrętwienie;
- potrzebę ucieczki;
- inną reakcję.

Moja emocja

Moja pierwsza myśl

CZĘŚĆ 3 - SPOSÓB POMNIEJSZANIA

Jak próbowałam wyjaśnić sytuację?

- „To był tylko stres.”
- „Nie chciał mnie przestraszyć.”
- „Może przesadzam.”
- „To wydarzyło się przeze mnie.”
- „Poza tym jest dobrym człowiekiem.”
- własne zdanie.

CZĘŚĆ 4 - FAKT, KTÓRY POZOSTAJE

Niezależnie od wyjaśnień wiem, że

Wpływ tego zdarzenia na moje poczucie bezpieczeństwa

Czy podobne zachowanie powtórzyło się?

Jak druga osoba zareagowała po nazwaniu problemu?

CZĘŚĆ 5 - MOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ I CUDZA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Za co odpowiadam ja

Za co odpowiada druga osoba

Czego nie chcę już brać na siebie

CZĘŚĆ 6 - WIEDZA, KTÓREJ POTRZEBUJĘ

Co wymaga sprawdzenia?

Jak mogę zdobyć informację bezpiecznie?

Kto może pomóc mi ocenić sytuację?

CZĘŚĆ 7 - MÓJ KLUCZ WSPARCIA

Osoba, której mogę powiedzieć prawdę

Profesjonalna pomoc, z której mogę skorzystać

Sposób bezpiecznego kontaktu

Informacja, którą przekażę

CZĘŚĆ 8 - MÓJ NAJBLIŻSZY KROK

Najmniejszy krok, który zwiększa moje bezpieczeństwo

Kiedy go wykonam

Czego potrzebuję, aby go wykonać

Co zrobię, jeśli poziom zagrożenia wzrośnie

Zdanie kończące

„To, co zobaczyłam, zasługuje na uwagę. Nie muszę od razu znać całej drogi, ale nie chcę już...”

Ramka dla prowadzącej

Po wypełnieniu karty nie analizować automatycznie każdego punktu.

Najpierw zapytać

„Która część wymaga dziś największej ochrony?”

Co ostrzega, a co buduje bezpieczeństwo?



Karta pracy pomaga oceniać relację nie wyłącznie przez intensywność uczuć, lecz przez konkretne zachowania. Obok czerwonych flag należy umieścić zielone sygnały, czyli zachowania wskazujące na szacunek, odpowiedzialność i możliwość zachowania autonomii.

Instrukcja

Oceń powtarzalne zachowania, a nie pojedyncze deklaracje. Zwróć uwagę na to, co dzieje się po odmowie, konflikcie, błędzie i postawieniu granicy.

OBSZAR 1 - GRANICE

CZERWONE FLAGI

- ignorowanie odmowy;
- obrażanie się po granicy;
- nacisk na zmianę decyzji;
- groźby lub kara.

ZIELONE SYGNAŁY

- przyjęcie odmowy;
- możliwość negocjowania bez presji;
- respektowanie przestrzeni;
- pytanie o zgodę.

OBSZAR 2 - ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CZERWONE FLAGI

- przerywanie winy;
- zaprzeczanie;
- przeprosiny bez zmiany;
- usprawiedliwianie krzywdy.

ZIELONE SYGNAŁY

- uznanie działania;
- zainteresowanie jego wpływem;
- konkretna naprawa;
- trwała zmiana zachowania.

OBSZAR 3 - AUTONOMIA

CZERWONE FLAGI

- kontrolowanie kontaktów;
- ograniczanie pieniędzy;
- śledzenie;
- krytykowanie pracy i zainteresowań.

ZIELONE SYGNAŁY

- wspieranie własnych relacji;
- szacunek dla prywatności;
- dostęp do własnych zasobów;
- przestrzeń na indywidualność.

OBSZAR 4 - KOMUNIKACJA

CZERWONE FLAGI

- wyzwiska;
- pogarda;
- ośmieszanie;
- blokowanie rozmowy;
- podważanie percepcji.

ZIELONE SYGNAŁY

- możliwość różnicy zdań;
- spokojny powrót do rozmowy;
- słuchanie bez przerywania;
- skupienie na zachowaniu, nie na poniżaniu osoby.

OBSZAR 5 - BEZPIECZEŃSTWO

CZERWONE FLAGI

- strach przed reakcją;
- niszczenie przedmiotów;
- blokowanie wyjścia;
- przemoc fizyczna, seksualna lub ekonomiczna;
- groźby.

ZIELONE SYGNAŁY

- brak strachu przed odmową;
- respektowanie ciała i przestrzeni;

- przewidywalność;
- możliwość swobodnego szukania pomocy.

Ćwiczenie

Przy każdym obszarze zaznaczyć

- częściej widzę czerwone flagi;
- widzę sygnały mieszane;
- częściej widzę zielone sygnały;
- nie mam wystarczających informacji.

Najbardziej niepokojący obszar

Najbardziej wspierający obszar

Zachowanie, które wymaga dalszej obserwacji

Granica, którą chcę uznać

Osoba, z którą omówię wynik

Ramka praktyczna

Zielony sygnał nie usuwa czerwonej flagi.

Czułość, prezenty i dobre chwile nie unieważniają przemocy, groźby ani trwałej kontroli.

Od wewnętrznego „nie” do konkretnej ochrony



Plan pomaga przełożyć rozpoznaną granicę na realne działanie. Uwzględnia bezpieczeństwo, możliwą reakcję drugiej osoby, dostępne wsparcie oraz alternatywę dla bezpośredniej konfrontacji.

Instrukcja

Wybierz jedną granicę. Nie wybieraj kilku jednocześnie. Najpierw oceń, czy jej wypowiedzenie jest bezpieczne.

CZĘŚĆ 1 - MOJA GRANICA WEWNĘTRZNA

Nie chcę już uznawać za normalne

Nie chcę dłużej przekonywać siebie, że

Mam prawo do

CZĘŚĆ 2 - KONKRETNE ZACHOWANIE

Zachowanie, którego dotyczy granica

Jak często się pojawia

Jaki ma wpływ na mnie

CZĘŚĆ 3 - ZDANIE GRANICY

Wzór

„Kiedy..., nie zgadzam się na... Potrzebuję... Jeśli to się powtórzy, zrobię...”

Moje zdanie

„Nie zgadzam się. Teraz odchodzę.”

CZĘŚĆ 4 - OCENA BEZPIECZEŃSTWA

Czy druga osoba wcześniej

- respektowała odmowę;
- groziła;
- niszczyła przedmioty;
- blokowała wyjście;
- śledziła;
- stosowała przemoc;
- karała ciszą, pieniędzmi lub izolacją?

Ocena

- mogę wypowiedzieć granicę bezpośrednio;
- potrzebuję obecności osoby trzeciej;
- potrzebuję większego dystansu;
- bezpośrednie wypowiedzenie nie jest bezpieczne.

CZĘŚĆ 5 - DZIAŁANIE OCHRONNE

Jeżeli granica zostanie naruszona, zrobię

Działanie musi zależeć ode mnie.

Przykłady

- zakończę rozmowę;
- wyjdę z pomieszczenia;
- ograniczę kontakt;
- zmienię hasło;
- skontaktuję się z bezpieczną osobą;
- skorzystam z profesjonalnej pomocy;
- uruchomię plan wyjścia.

CZĘŚĆ 6 - WSPARCIE

Osoba, która zna granicę

Osoba, do której zadzwonię

Miejsce, do którego mogę pójść

Sposób komunikacji

CZĘŚĆ 7 - PRÓBA I WERYFIKACJA

Po wykonaniu planu zapiszę

Jak zareagowała druga osoba

Czy granica została uszanowana

Czy poziom bezpieczeństwa wzrósł czy zmalał

Czego dowiedziałam się o relacji

Jaki będzie następny krok

Ramka bezpieczeństwa

Brak możliwości bezpiecznego wypowiedzenia granicy jest ważną informacją.

W takiej sytuacji granica może polegać na przygotowaniu dystansu, wsparcia, dokumentów i planu wyjścia, a nie na bezpośredniej rozmowie.

Nie wychodzę sama - przygotowuję bezpieczną drogę



Karta służy uporządkowaniu podstawowego planu wyjścia z relacji, w której występuje kontrola, groźby lub przemoc. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji specjalistycznej. Każdy plan musi być dostosowany do realnego poziomu ryzyka.

Instrukcja

Nie przechowuj tej karty w miejscu, do którego osoba kontrolująca ma dostęp. Nie zapisuj informacji, które mogą zwiększyć zagrożenie, jeśli zostaną odnalezione.

CZĘŚĆ 1 - PILNE ZAGROŻENIE

Sygnały, że muszę natychmiast szukać pomocy

- groźba śmierci lub poważnego zranienia;
- dostęp sprawcy do broni;
- duszenie lub próba duszenia;
- nasilająca się przemoc;
- groźby wobec dzieci lub zwierząt;
- blokowanie wyjścia;
- śledzenie;
- groźby po zapowiedzi odejścia.

Mój sposób wezwania pilnej pomocy

Bezpieczny numer lub kontakt

CZĘŚĆ 2 - OSOBY

Osoba, która zna całą sytuację

Osoba, która może zapewnić transport

Osoba, która może udostępnić bezpieczne miejsce

Osoba, która może pomóc dzieciom lub zwierzętom

Specjalistka lub instytucja

CZĘŚĆ 3 - MIEJSCA

Bezpieczne miejsce podstawowe

Miejsce zapasowe

Miejsce publiczne, do którego mogę dotrzeć

Trasa, której osoba kontrolująca nie zna

CZĘŚĆ 4 - DOKUMENTY I PODSTAWOWE RZECZY

Do przygotowania

- dokument tożsamości;
- dokumenty dzieci;
- leki;
- klucze;
- telefon i ładowarka;
- podstawowe ubrania;

- informacje finansowe;
- dokumentacja medyczna;
- ważne numery;
- rzeczy potrzebne dzieciom;
- podstawowe rzeczy dla zwierząt.

Miejsce przechowania

CZĘŚĆ 5 - FINANSE

Czy mam dostęp do własnych środków?

Czy mogę bezpiecznie przygotować niewielką rezerwę?

Czy mam dostęp do konta, którego sprawca nie kontroluje?

Kto może pomóc w sytuacji nagłej?

CZĘŚĆ 6 - BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE

Do sprawdzenia

- udostępnianie lokalizacji;
- wspólne konta;
- hasła;
- połączone urządzenia;
- kopie zapasowe;
- dostęp do poczty;
- aplikacje śledzące;
- historia wyszukiwania.

Zmiana haseł lub ustawień może zostać zauważona i zwiększyć ryzyko. Działania cyfrowe należy planować ostrożnie, najlepiej z bezpiecznego urządzenia i po konsultacji.

CZĘŚĆ 7 - HASŁO ALARMOWE

Moje hasło lub zdanie

Osoba, która zna jego znaczenie

Działanie, które podejmie po otrzymaniu sygnału

CZĘŚĆ 8 - DZIEŃ WYJŚCIA

Najbezpieczniejszy moment

Transport

Osoby poinformowane

Miejsce docelowe

Sposób ograniczenia kontaktu

Plan awaryjny

CZĘŚĆ 9 - PO ODEJŚCIU

Do rozważenia

- zmiana zamków lub miejsca pobytu;
- zabezpieczenie kont;

- poinformowanie szkoły lub pracy;
- konsultacja prawna;
- dokumentowanie prób kontaktu;
- ochrona danych adresowych;
- wsparcie psychologiczne;
- plan reagowania na presję powrotu.

Ramka bezpieczeństwa

Plan wyjścia nie powinien być ujawniany osobie stosującej przemoc bez indywidualnej oceny ryzyka.

Jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, należy korzystać z dostępnych służb ratunkowych i profesjonalnego wsparcia właściwego dla miejsca zamieszkania.

Odzyskać klucz, głos i prawo do własnego życia



Ostatnia strona powinna pomóc czytelniczce uporządkować najważniejsze odkrycia, nazwać odzyskane zasoby i stworzyć prosty plan dalszej pracy. Zakończenie ma wzmacniać nadzieję bez sugerowania, że samo zrozumienie symbolu natychmiast rozwiąże sytuację.

CZĘŚĆ 1 - TO, CO ZOBACZYŁAM

Najważniejszy fragment opowieści

Symbol, który pozostał ze mną

Zachowanie, którego nie chcę już pomniejszać

Fakt, który chcę zachować w pamięci

CZĘŚĆ 2 - TO, CO ODZYSKUJĘ

Moja intuicja pomaga mi

Moja złość chroni

Moje „nie” oznacza

Moja granica

Mój głos

Moje prawo do pomocy

CZĘŚĆ 3 - MOJE CZTERY KLUCZE

KLUCZ CIAŁA

Sygnał, którego chcę częściej słuchać

KLUCZ FAKTÓW

Informacja, którą chcę sprawdzać

KLUCZ GŁOSU

Zdanie, które chcę wypowiadać

KLUCZ WSPARCIA

Osoba lub instytucja, z którą pozostanę w kontakcie

CZĘŚĆ 4 - PLAN NA NAJBLIŻSZE 30 DNI

W ciągu najbliższych 48 godzin

W ciągu pierwszego tygodnia

W ciągu dwóch tygodni

Do końca miesiąca

Osoba, która zna mój plan

Sposób sprawdzenia postępu

CZĘŚĆ 5 - SYGNAŁY ODZYSKIWANIA AUTONOMII

Po czym poznam zmianę?

- wcześniej zauważam napięcie;
- rzadziej pomniejszam własne doświadczenie;
- potrafię oddzielić fakt od usprawiedliwienia;
- pytam bez przeproszania za samą potrzebę wiedzy;
- nie traktuję cudzej złości jako dowodu własnej winy;
- utrzymuję kontakt z bezpiecznymi osobami;
- mam dostęp do własnych informacji i zasobów;
- potrafię odmówić;
- wybieram bezpieczeństwo zamiast utrzymywania pozoru spokoju;
- proszę o pomoc wcześniej niż dawniej.

CZĘŚĆ 6 - MOJE ZDANIE PRZEWODNIE

Dokończyć

„Kiedy coś we mnie mówi, że warto się zatrzymać, chcę...”

„Nie muszę mieć pełnych dowodów, aby...”

„Mam prawo zadawać pytania o...”

„Nie odpowiadam za...”

„Mój zakrwawiony klucz przypomina mi...”

„Kobieta, którą chcę chronić, to...”

Tekst zakończenia

„Baśń o Sinobrodym nie opowiada o kobiecie ukaranej za ciekawość. Opowiada o kobiecie, która odzyskuje dostęp do prawdy, choć wiedza jest bolesna i zmienia jej dotychczasowe życie.

Zakrwawiony klucz przypomina, że pewnych faktów nie można całkowicie usunąć tylko dlatego, że są niewygodne. Można natomiast zdecydować, jak się nimi zaopiekować, komu je powierzyć i w jaki sposób przekształcić je w ochronę.

Odzyskiwanie intuicji nie oznacza życia w ciągłym podejrzeniu. Oznacza zdolność słuchania własnych reakcji, sprawdzania faktów, rozpoznawania wzorców i pozostawania w kontakcie z osobami, które pomagają widzieć rzeczywistość wyraźniej.

Wyznaczanie granic nie polega na przekonaniu wszystkich, że mamy rację. Polega na uznaniu, że własne ciało, bezpieczeństwo, czas, energia i głos mają wartość.

Nie każda kobieta może odejść natychmiast. Nie każda droga jest prosta. Każdy krok prowadzący od izolacji do wsparcia, od zaprzeczania do jasności i od bezradności do większego wpływu ma znaczenie.

Nie musisz otwierać wszystkich drzwi jednego dnia. Wystarczy, że nie oddasz już klucza do własnej rzeczywistości.”

Ostatnia myśl

„Moja intuicja nie musi krzyczeć, aby zasługiwać na uwagę.”