

# Zeszyt ćwiczeń

## Manipulacja w związku: jak rozpoznać gaslighting, szantaż emocjonalny i ciche dni

Kurs VITA: [vita.edu.pl/courses/manipulacja-w-zwiazku](https://vita.edu.pl/courses/manipulacja-w-zwiazku)

24 ćwiczenia, po jednym do każdej lekcji. Na końcu znajdziesz przykładowe odpowiedzi. Najpierw spróbuj odpowiedzieć samodzielnie, dopiero potem zajrzyj do wzorów. Postacie i sytuacje w ćwiczeniach są przykładowe. Zeszyt jest materiałem edukacyjnym, nie poradą prawną, lekarską ani psychologiczną, a kurs nie obiecuje konkretnych efektów w Twojej sprawie.

# Ćwiczenia

## Moduł 1. Manipulacja, kłótnia i różnica zdań

---

### Lekcja 1.1. Gdzie kończy się kłótnia, a zaczyna manipulacja

Przykłady są fikcyjne. Do każdego zdania dopisz: kłótnia, różnica zdań albo możliwa manipulacja (na podstawie jednego zdania da się tylko zgadywać, więc wpisz też, o co jeszcze zapytasz).

- a) „Nie chcę w tym roku jechać na wakacje nad morze, wolę góry. Porozmawiajmy o tym wieczorem.”
- b) „Jak naprawdę mnie kochasz, to nie pójdziesz na ten wieczór z koleżankami.”
- c) „Znowu krzyczysz! Mam dość, wychodzę na godzinę, wrócę i dokończymy.”
- d) „Nic takiego nie powiedziałem, wymyślasz. Zawsze tak robisz, jesteś przewrażliwiona.”

### Lekcja 1.2. Opis zachowań zamiast etykiet

Przykład fikcyjny. Przepisz każdą etykietę na krótki opis według czterech kroków (kiedy, co, jak często, skutek). Wymyśl brakujące szczegóły, tak jak mogły wyglądać w prawdziwej sytuacji.

- a) „Mój mąż jest despotą.”
- b) „Dziewczyna ciągle mnie kontroluje.”
- c) „Partnerka robi ze mnie wariata.”

### Lekcja 1.3. Czy to ja? Uczciwy test własnego udziału

Przykład fikcyjny. Agnieszka z Katowic zapomniała kupić prezent na urodziny teściowej, choć zapowiedziała, że to zrobi. Jej mąż powiedział przy gościach: „Jak zwykle nic nie potrafisz zorganizować”, a w domu przez dwa dni się do niej nie odzywał. W trzecim dniu powiedział: „Dobrze, wybaczam, ale pamiętaj, że to jest jej święto i nie czas na Twoje zabawy”. Za tydzień wrócił do tematu prezentu, mimo że sprawa była zamknięta. Odpowiedz na pięć pytań z lekcji dla Agnieszki.

## Moduł 2. Szantaż emocjonalny i poczucie winy

---

### Lekcja 2.1. „Jak mnie kochasz, to...”: miłość jako warunek

Przykłady są fikcyjne. W każdym z czterech zdań oceń, czy to prośba (da się odmówić bez kary), czy żądanie z ceną. Jedno z nich przepisz na uczciwą prośbę.

- a) „Czy mógłbyś w sobotę wziąć dzieci, bo mam spotkanie z klientem?”
- b) „Jak mnie kochasz, to zrezygnujesz z wyjazdu z kolegami.”
- c) „Wolałabym, żebyśmy w niedzielę byli u moich rodziców. Pasuje Ci?”
- d) „Po wszystkim, co dla Ciebie zrobiłem, nie umiesz zostać w domu jeden wieczór.”

### Lekcja 2.2. Groźba porzucenia, litość i zrzucanie odpowiedzialności

Przykład fikcyjny. Przypisz każde zdanie do jednej z trzech form (groźba porzucenia, litość, zrzucanie odpowiedzialności) i zaznacz to, które wymaga natychmiastowej reakcji bezpieczeństwa.

- a) „Jak jeszcze raz pojedziesz do siostry, to się wyprowadzam.”
- b) „Gdybyś mnie nie zostawiała samego w domu, nie piłbym.”
- c) „Nikt mnie nie kocha, jestem do niczego, ale Ty i tak pewnie jedziesz.”
- d) „Jak odejdiesz, to nie będę miał po co żyć.”

### Lekcja 2.3. Jak odpowiadać na szantaż emocjonalny

Przykład fikcyjny. Przepisz każdą odpowiedź „przed” na wersję „po”, stosując cztery kroki (pauza, uczucie, granica, rozmowa o sprawie). Zdania możesz skrócić.

- a) Partnerka: „Po tym wszystkim, co dla Ciebie zrobiłam, nie pojedziesz na mecz?” Przed: „No dobrze, już nie jadę, tylko nie rób mi wyrzutów”.
- b) Partner: „Jesteś egoistką, myślisz tylko o sobie.” Przed: „Nie jestem egoistką! Zawsze robię wszystko dla Ciebie!”.

## Moduł 3. Gaslighting: gdy wątpisz we własną pamięć

---

### Lekcja 3.1. „Przesadzasz”, „tak nie było”: czym jest gaslighting i czym nie jest

Przykłady są fikcyjne. Do każdej sytuacji przypisz: różne wspomnienia, szczere sprostowanie albo możliwe podważanie wersji.

- a) Ania mówi, że obiad u rodziców był w niedzielę. Partner sprawdza kalendarz i mówi: „Rzeczywiście, w niedzielę, pomyliłem się”.
- b) Marek twierdzi, że zapłacił rachunek za prąd. Partnerka pokazuje wyciąg z banku: nie zapłacił. Marek mówi: „Zawsze czepiasz się szczegółów”.
- c) Ewa pamięta, że rozmawiali o wyjeździe do Wrocławia. Jej mąż mówi: „Chyba nie, ale nie jestem pewien. Zajrzę do wiadomości”.
- d) Każdą kłótnię partner kończy zdaniem „Nic takiego nie powiedziałem, wymyślasz”, nawet gdy ma przed sobą wiadomość.

### Lekcja 3.2. Jak chronić własną pamięć: notatki, daty, zaufana osoba

Przykład fikcyjny. Mariusz z Szczecina słyszy od żony: „Nigdy nie mówiłeś, że wrócisz późno”. Mariusz pamięta, że w poniedziałek rano w przedpokoju powiedział, że ma spotkanie do 20:00. Żona twierdzi, że to wymyślił. Sytuacja zdarzyła się trzeci raz w miesiącu. Zapisz notatkę Mariusza w czterech elementach (data i miejsce, dosłowne słowa, jak często, skutek) i zaproponuj, gdzie ją przechowa.

### Lekcja 3.3. Gdy zaczynasz wątpić w siebie

Przykład fikcyjny. Robert z Torunia usłyszał od partnerki: „Przecież nie zgodziłeś się na wspólne wakacje z moją siostrą. Sam to wymyśliłeś”. Robert pamięta, że rozmawiali o tym w sobotę wieczorem, że powiedział „Może”, i że partnerka odpowiedziała: „Czyli się zgadzasz”. Zastosuj test faktów (co da się sprawdzić, czego nie) i wskaż jedno zdanie na gorąco.

## Moduł 4. Ciche dni, kontrola i izolowanie

---

### Lekcja 4.1. Ciche dni a zwykła potrzeba przerwy

Przykłady są fikcyjne. Oceń każdą sytuację: przerwa czy ciche dni (możliwe). Potem napisz zdania uczciwej przerwy dla

sytuacji d).

- a) „Muszę wyjść na godzinę, bo za chwilę wybuchnę. Wrócę o 19:00”.
- b) Partner nie odzywa się od trzech dni, normalnie rozmawia z rodziną, a Ciebie omija.
- c) Partnerka milknie po kłótni, a po dwóch godzinach sama pyta: „Możemy porozmawiać?”.
- d) Ty po kłótni jesteś zbyt zła, żeby rozmawiać, i chcesz zrobić przerwę do wieczora.

#### Lekcja 4.2. Kontrola telefonu, pieniędzy, ubrań i czasu

Przykład fikcyjny. Dominik z Gdyni zarabia 6200 zł. Jego partnerka ma dostęp do jego konta, a on do jej nie. Za każdy zakup powyżej 100 zł musi wysłać zdjęcie paragonu. Gdy raz kupił buty bez zgody, nie odzywała się do niego trzy dni. Zastosuj cztery pytania i napisz, jakie jedno zdanie Dominik może zapisać do notatki.

#### Lekcja 4.3. Odsuwanie od rodziny i przyjaciół

Przykład fikcyjny. Rafał z Olsztyna rok temu spotykał się z bratem co miesiąc i z dwoma kolegami co dwa tygodnie. Dziś widzi brata raz na kwartał, a z kolegami nie rozmawia. Gdy planował wyjazd z kolegą na ryby, partnerka powiedziała: „Jak pojedziesz, to nie licz, że będę w domu, jak wrócisz”. Zrób dla Rafała „mapę kontaktów”: wypisz osoby, kontakt sprzed roku i dziś, zaproponuj jeden stały kontakt i jedno zdanie do partnerki.

## Moduł 5. Co się dzieje z Tobą

---

#### Lekcja 5.1. Wstyd, napięcie i chodzenie na palcach

Przykład fikcyjny. Wypełnij skalę napięcia dla jednego wieczoru Tomasza z Rzeszowa. Poniedziałek, 18:15, Tomasz wraca do domu. Żona jest w kuchni i nie odpowiada na „cześć”. Tomasz sprawdza, czy zmywarka jest rozładowana, bo kiedyś dostał za to uwagę, i układa w głowie zdanie na wypadek pytania o weekend. Wieczorem rezygnuje z odezwania się do kolegi w sprawie wyjazdu.

### Lekcja 5.2. Dlaczego trudno wyjść i dlaczego to nie Twoja wina

Przykład fikcyjny. Monika z Lublina mówi: „Nie odchodzę, bo mamy kredyt na mieszkanie, mój mąż jest czasem naprawdę dobry, boję się, że zostanę sama, i wstydzę się przed rodzicami”. Podziel jej powody na praktyczne i emocjonalne i zaproponuj jeden mały krok do każdego.

### Lekcja 5.3. Sygnały ostrzegawcze u siebie

Przykład fikcyjny. Weronika z Gdańska zaznaczyła zdania: 1, 3, 4, 5, 6, 8 i 12. Przy zdaniu 12 napisała: „Raz mnie złapał za ramię i bardzo mocno ścisnął, ale potem przeprosił”. Zdecyduj, w którą stronę wskazuje jej wynik i jakie jest jej najbliższe pewne działanie.

## Moduł 6. Granice i gotowe zdania

### Lekcja 6.1. Zdania „przed i po” do trudnych rozmów

Przykład fikcyjny. Beata z Katowic usłyszała od męża: „Znowu wydałaś pieniądze na kosmetyki. Tak się nie da żyć”. Odpowiedziała: „Przepraszam, już więcej nie kupię”. Napisz dla Beaty zdanie „po” w czterech częściach. Pamiętaj o faktach i o działaniu, które da się wykonać.

### Lekcja 6.2. Obrażenie się i przeprosiny, które nic nie zmieniają

Przykład fikcyjny. Kuba z Poznania powiedział partnerowi: „Nie zgadzam się, żebyś sprawdzał mój telefon”. Partner odpowiedział: „Dobra, już nie będę, tylko nie rób z tego dramatu, bo mnie to boli”. Po trzech tygodniach znowu zajrzał do telefonu. Kuba chce odpowiedzieć na pierwszą reakcję („nie rób dramatu”) i na powrót schematu. Napisz dwa zdania.

### Lekcja 6.3. Czego nie robić: odwet, kontrmanipulacja, testowanie

Przykład fikcyjny. Adam z Opola od dwóch tygodni odpowiada żonie ciszą na jej ciche dni. Wczoraj powiedział: „Jak jeszcze raz mnie zignorujesz, to wyprowadzam się do mamy”, choć nie zamierza się wyprowadzać. Wskaż dwie pokusy z lekcji i zaproponuj dla każdej zamiennik w jednym zdaniu.

## Moduł 7. Od manipulacji do przemocy

---

### Lekcja 7.1. Sygnały alarmowe: kiedy manipulacja staje się przemocą

Przykład fikcyjny. Tomasz z Gdyni opisuje ostatnie miesiące: partnerka sprawdza jego telefon i konto, wyśmiewa go przy znajomych, a w zeszłym tygodniu rzuciła w niego szklanką i powiedziała: „Jak jeszcze raz wyjdiesz bez pytania, to pożałujesz”. Zdecyduj, które z opisanych zachowań to sygnały do natychmiastowej rozmowy ze specjalistą i dlaczego.

### Lekcja 7.2. Plan bezpieczeństwa i dokumentowanie

Przykład fikcyjny. Ilona z Wrocławia mieszka z partnerem, który kilka razy popchnął ją na ścianę i zabrał jej kluczyki do samochodu. Nie jest pewna, czy chce odejść, ale boi się kolejnej awantury. Ułóż jej plan na jeden tydzień: pięć konkretnych kroków w kolejności.

### Lekcja 7.3. Gdzie szukać pomocy: numery i instytucje

Przykład fikcyjny. Kasia z Lublina ma partnera, który ostatnio zaczął jej grozić i raz zablokował drzwi, gdy chciała wyjść. Chce porozmawiać z kimś, kto zna temat, ale boi się dzwonić z domu, gdy partner jest obok. Napisz dla niej kartkę z trzema numerami i jednym zdaniem „co powiedzieć” do każdego, oraz pomysł, jak zadzwonić bezpiecznie.

## Moduł 8. Twój plan

---

### Lekcja 8.1. Rozmowa o granicach: jak ją zaplanować

Przykład fikcyjny. Piotr z Radomia chce porozmawiać z żoną o tym, że przy znajomych często komentuje jego wygląd i pracę w żartobliwy, ale raniący sposób. Boi się, że zacznie się kłótnia o wszystko. Ułóż dla Piotra plan rozmowy w pięciu punktach: temat, czas i miejsce, pierwsze zdanie, odpowiedź na obrażenie się, zdanie wyjścia.

### Lekcja 8.2. Przerwa, terapia par albo rozstanie

Przykład fikcyjny. Joanna z Wrocławia od trzech lat żyje w związku, w którym partner kontroluje jej wydatki i wypomina każdy wyjazd do rodziny. Rozmowa o granicach sprzed miesiąca przyniosła dwa dobre tygodnie, potem schemat wrócił. Boi się, że partner „zrobi awanturę”, ale fizycznie nie zagrażał jej nigdy. Joanna waha się między przerwą, terapią par i rozstaniem. Wypisz dla niej trzy pytania do decyzji i jeden krok na tydzień.

### Lekcja 8.3. Projekt końcowy: Twój plan

Przykład fikcyjny. Sylwia z Torunia przez kilka tygodni zapisywała w notatce sytuacje: partner czytał jej wiadomości (3 razy), nie odzywał się po kłótni o wizytę u mamy (4 dni) i wypominał jej wydatki. Boi się reakcji, ale przemocy fizycznej nie było. Ma siostrę, której ufa. Wypełnij dla Sylwii plan w pięciu częściach, po jednym krótkim zdaniu.



# Przykładowe odpowiedzi

## Moduł 1. Manipulacja, kłótnia i różnica zdań

---

### Lekcja 1.1. Gdzie kończy się kłótnia, a zaczyna manipulacja

Przykładowa odpowiedź: a) różnica zdań, widać prośbę o rozmowę. b) możliwa manipulacja: miłość jest warunkiem decyzji; zapytaj, czy odmowa ma konsekwencje (cisza, wyrzuty). c) kłótnia z przerwą: wyjście jest zapowiedziane i ma termin powrotu. d) możliwa manipulacja (zaprzeczenie plus ocena osoby); zapytaj, czy sytuacje typu „tak nie było” zdarzają się często.

### Lekcja 1.2. Opis zachowań zamiast etykiet

Przykładowa odpowiedź: a) „W środę o 19:00 w przedpokoju, gdy powiedziałam, że chcę kupić nowy fotel za 800 zł, mąż powiedział: «Nie kupujesz niczego bez mojej zgody». Tak jest od roku przy każdym zakupie powyżej 200 zł. Przystałam planować większe zakupy.” b) „W sobotę o 16:00 w Warszawie dostałem trzy telefony i pięć wiadomości w ciągu godziny, gdy byłem u kolegi. Dziewczyna pytała, z kim jestem i kiedy wrócę. Zdarza się to przy każdym wyjściu bez niej. Zacząłem wychodzić rzadziej.” c) „We wtorek wieczorem partnerka powiedziała, że nie mówiłem, że wracam później, choć napisałem jej o tym o 15:00. Podobnych sytuacji było kilka od wiosny. Przystałem ufać własnej pamięci.”

### Lekcja 1.3. Czy to ja? Uczciwy test własnego udziału

Przykładowa odpowiedź: 1) Zapowiedziała zakup i nie kupiła. 2) Nie wiemy, czy robi podobne rzeczy, ale może sprawdzić swoje wcześniejsze zachowania. 3) Przy gościach padła ocena osoby („nic nie potrafisz”), nie sprawy. 4) Przeprosiny (lub wybaczenie) nie zamknęły sprawy: temat wrócił po tygodniu. 5) Brakuje danych, więc Agnieszka może sprawdzić, czy podobne zachowania pojawiały się przy innych okazjach. Wniosek: jej udział (zapomniany prezent) może przepraszyć jednym zdaniem, a publiczną ocenę, ciszę i wracanie do sprawy ocenia osobno.

## Moduł 2. Szantaż emocjonalny i poczucie winy

---

### Lekcja 2.1. „Jak mnie kochasz, to...”: miłość jako warunek

Przykładowa odpowiedź: a) prośba, bo zawiera pytanie i możliwość odmowy. b) żądanie z ceną: miłość jest warunkiem. c) prośba z preferencją i pytaniem. d) żądanie z ceną: przywołuje „długi” i zamienia odmowę w niewdzięczność. Przepisanie zdania b): „Martwię się, że rzadko się widzimy. Czy możemy w piątek zjeść razem kolację?”. Zdanie wyraża potrzebę bez ceny za odmowę.

### Lekcja 2.2. Groźba porzucenia, litość i zrzucanie odpowiedzialności

Przykładowa odpowiedź: a) groźba porzucenia. b) zrzucanie odpowiedzialności. c) litość. d) zdanie wymaga natychmiastowej reakcji bezpieczeństwa: zapytaj wprost, czy ta osoba myśli o odebraniu sobie życia, zostań z nią lub zadzwoń na 112, podaj numer 116 123. Dopiero później rozmawiasz o wzorcu, najlepiej z udziałem specjalisty.

### Lekcja 2.3. Jak odpowiadać na szantaż emocjonalny

Przykładowa odpowiedź: a) „Widzę, że jest Ci przykro, bo planowałeś wspólny wieczór. Jadę na mecz, wrócę o 22:00. W niedzielę możemy zaplanować wspólny obiad”. b) „Słyszę, że jesteś zły. Nie zgadzam się z tym, że myślę tylko o sobie. Porozmawiajmy o tym za godzinę, gdy się uspokoiimy”. W obu wersjach nie tłumaczysz się i nie zgadzasz na warunek, a zostawiasz otwartą rozmowę o sprawie.

## Moduł 3. Gaslighting: gdy wątpisz we własną pamięć

---

### Lekcja 3.1. „Przesadzasz”, „tak nie było”: czym jest gaslighting i czym nie jest

Przykładowa odpowiedź: a) szczere sprostowanie (jest sprawdzenie i przyznanie się). b) możliwe podważanie: dowód istnieje, a temat zmienia się na osobę. c) różne wspomnienia: gotowość do sprawdzenia. d) możliwe podważanie wersji, zwłaszcza jeśli podobne sytuacje się powtarzają. Dla d) kolejnym krokiem jest notatka z datą (lekcja 3.2).

### Lekcja 3.2. Jak chronić własną pamięć: notatki, daty, zaufana osoba

Przykładowa odpowiedź: „Poniedziałek 20 października, ok. 7:30, przedpokój. Powiedziałem: «Dziś mam spotkanie do 20:00, wrócę koło 20:30». Wieczorem żona powiedziała: «Nigdy nie mówiłeś, że wrócisz późno». Trzeci raz w październiku, gdy zapowiadam coś ustnie. Zacząłem wysyłać jej SMS-y z potwierdzeniem, bo przestałem ufać własnej

pamięci”. Przechowanie: notatka w zeszycie u brata albo w mailu na adres znany tylko Mariuszowi, nie na wspólnym komputerze.

### **Lekcja 3.3. Gdy zaczynasz wątpić w siebie**

Przykładowa odpowiedź: Da się sprawdzić: czy rozmowa była w sobotę (wiadomości, kalendarz), czy ktoś ją słyszał, czy Robert zapisał coś do notatek. Nie da się sprawdzić: co dokładnie miał na myśli, mówiąc „Może”, i czy partnerka uznała to za zgodę. Zdanie na gorąco: „Pamiętam, że powiedziałem «może», nie «tak». Wróćmy do tego jutro i ustalmy to jeszcze raz, już bez pomyłek”. Jeśli takich sytuacji jest kilka, Robert zapisuje kolejne w notatce (lekcja 3.2).

## **Moduł 4. Ciche dni, kontrola i izolowanie**

---

### **Lekcja 4.1. Ciche dni a zwykła potrzeba przerwy**

Przykładowa odpowiedź: a) przerwa (zapowiedź i termin). b) możliwe ciche dni (brak zapowiedzi, omijanie wyłącznie Ciebie). c) przerwa, bo milczenie kończy się rozmową o sprawie. d) „Jestem zbyt zła, żeby teraz dobrze rozmawiać. Potrzebuję kilku godzin i wrócę do tego o 20:00”.

### **Lekcja 4.2. Kontrola telefonu, pieniędzy, ubrań i czasu**

Przykładowa odpowiedź: 1) Reguła nie obowiązuje partnerki (nie ma wzajemności). 2) Nie wiadomo, czy Dominik zgodził się dobrowolnie; powinien sam ocenić, czy rozmowa o zmianie reguły jest w ogóle możliwa. 3) Za złamanie reguły była kara w postaci cichych dni. 4) Reguła z czasem zaostrzyła się (zdjęcia paragonów). Notatka: „W sobotę 18 października kupiłem buty za 220 zł bez zgody. Partnerka nie odzywała się do mnie trzy dni. Od wiosny muszę wysyłać paragony od 100 zł”. Przy kilku odpowiedziach „tak” na pytania o kontrolę warto porozmawiać ze specjalistą.

### **Lekcja 4.3. Odsuwanie od rodziny i przyjaciół**

Przykładowa odpowiedź: Mapa: brat (co miesiąc, dziś co kwartał), kolega A (co dwa tygodnie, dziś brak), kolega B (jak A). Stały kontakt: telefon do brata w niedzielę o 18:00, 20 minut. Zdanie do partnerki: „Jadę w sobotę na ryby i wracam o 19:00. Jeśli to dla Ciebie trudne, porozmawiajmy o tym w piątek”. Dla Rafała ważne jest też to, że groźba wyjścia z domu to nacisk emocjonalny (moduł 2), więc warto zapisać zdarzenie w notatce z datą.

## **Moduł 5. Co się dzieje z Tobą**

---

### **Lekcja 5.1. Wstyd, napięcie i chodzenie na palcach**

Przykładowa odpowiedź: Napięcie w ciągu dnia: 7. Sytuacja, która je podniosła: brak odpowiedzi żony na powitanie. Co zrobił, żeby uniknąć kłótni: rozładował zmywarkę, przygotował odpowiedź, zrezygnował z rozmowy z kolegą. Wniosek dla Tomasza: widzi trzy zachowania „na palcach” w jednym wieczorze, a żadne nie wynika z jego potrzeb. Jeśli podobne wieczory powtarzają się często, warto porozmawiać z psychologiem, a obserwację zapisać w notatce.

### **Lekcja 5.2. Dlaczego trudno wyjść i dlaczego to nie Twoja wina**

Przykładowa odpowiedź: Praktyczne: kredyt na mieszkanie. Krok: sprawdzić, na kogo jest zapisany kredyt i jakie są warunki, zapytać o bezpłatną poradę prawną w swoim mieście (powiat lub gmina prowadzą punkty nieodpłatnej pomocy prawnej). Emocjonalne: dobre okresy, lęk przed samotnością, wstyd. Kroki: zapisywać dobre i trudne dni w jednym dzienniku (zobacz proporcje), umówić jedną rozmowę z psychologiem (lęk) i jedną z zaufaną osobą (wstyd). Żaden z kroków nie zmusza Moniki do decyzji o rozstaniu.

### **Lekcja 5.3. Sygnały ostrzegawcze u siebie**

Przykładowa odpowiedź: Zaznaczyła siedem zdań, w tym 12 z opisem fizycznego kontaktu, który ją przestraszył. To sygnał do przejścia do modułu 7, zamiast ćwiczenia komunikacji z partnerem. Najbliższe kroki: zapisać zdarzenie z datą (lekcja 7.2), porozmawiać z zaufaną osobą i z konsultantem (800 120 002 lub 116 123), zapoznać się z planem bezpieczeństwa. Przy zagrożeniu natychmiast 112. Przeprosiny po zdarzeniu nie zmieniają faktu, że Weronika się bała.

## **Moduł 6. Granice i gotowe zdania**

---

### **Lekcja 6.1. Zdania „przed i po” do trudnych rozmów**

Przykładowa odpowiedź: Fakt: „Wydałam 85 zł na kosmetyki z mojej części pieniędzy”. Wpływ: „Kiedy słyszę, że tak się nie da żyć, czuję się rozliczana”. Granica: „Nie zgadzam się na rozliczanie z drobnych wydatków osobistych”.

Działanie: „Jeśli chcesz porozmawiać o budżecie domowym, usiądźmy w sobotę z kartką i ustalmy kwotę osobistą dla każdego. Gdy będziesz podnosić głos, zakończę rozmowę”.

### **Lekcja 6.2. Obrażenie się i przeprosiny, które nic nie zmieniają**

Przykładowa odpowiedź: Do pierwszej reakcji: „Cieszę się, że rozmawiamy. To nie jest dramat, to moja granica. Telefon zostaje u mnie”. Do powrotu schematu: „Trzy tygodnie temu ustaliliśmy, że nie sprawdzasz mojego telefonu. Wczoraj zajrzałeś. Ustaliliśmy to z powodu konkretnej sprawy, więc chcę, żebyśmy wrócili do tej rozmowy w sobotę. Jeśli się nie uda, poproszę o pomoc kogoś z zewnątrz”.

### **Lekcja 6.3. Czego nie robić: odwet, kontrmanipulacja, testowanie**

Przykładowa odpowiedź: Pokusa pierwsza: odwet (ciche dni na ciche dni). Zamiennik: „Widzę, że nie chcesz rozmawiać. Potrzebuję rozmowy do piątku. Jeśli nie będzie możliwa, zapiszę się na konsultację z psychologiem”. Pokusa druga: kontrmanipulacja (groźba, której Adam nie zamierza spełnić). Zamiennik: prośba wprost, np. „Chciałbym, żebyśmy rozmawiali także, gdy jesteśmy źli. Jeśli to trudne, pomyślmy o spotkaniu z kimś z zewnątrz”. Dla Adama warto też zapisać datę i treść zdań, które padły.

## **Moduł 7. Od manipulacji do przemocy**

---

### **Lekcja 7.1. Sygnały alarmowe: kiedy manipulacja staje się przemocą**

Przykładowa odpowiedź: Kontrola telefonu i konta oraz wyśmiewanie to zachowania opisane w modułach 2-4, które wymagają notatek i rozmowy z kimś zaufanym. Rzucenie szklanką i groźba „pożałujesz” to sygnały alarmowe: użycie przedmiotu i groźba wzbudzająca poczucie zagrożenia. Tomasz może zadzwonić do konsultanta Niebieskiej Linii (800 120 002) lub 116 123, zapisać datę i dokładne słowa groźby i przejść do planu bezpieczeństwa z lekcji 7.2. Przy zagrożeniu natychmiast 112. Przemoc może dotyczyć każdej poci.

### **Lekcja 7.2. Plan bezpieczeństwa i dokumentowanie**

Przykładowa odpowiedź: 1) Zapisać w notatce z datami popchnięcia i zabranie kluczyków oraz zrobić zdjęcia ewentualnych siniaków. 2) Zrobić kopie dowodu, dokumentów mieszkania i samochodu i zostawić u siostry. 3) Umówić z siostrą hasło („Jedzie do Ciebie paczka”), po którym siostra dzwoni pod 112. 4) Przygotować zapasowy komplet kluczy i gotówkę, ukryć poza domem. 5) Zadzwonić do konsultanta Niebieskiej Linii (800 120 002) i zapytać o pomoc w swojej okolicy. Przy zagrożeniu natychmiast 112.

### **Lekcja 7.3. Gdzie szukać pomocy: numery i instytucje**

Przykładowa odpowiedź: 112: „Dzwonię, bo boję się o swoje bezpieczeństwo. Adres: ... Partner mnie zablokował i mi grozi”. 800 120 002: „Chcę porozmawiać o przemocy w związku i zapytać o pomoc w mojej okolicy”. 116 123: „Czuję się bardzo przestraszona i chcę z kimś porozmawiać”. Bezpieczny sposób: zadzwonić z pracy lub od zaufanej osoby, gdy partnera nie ma w pobliżu, i nie zapisywać numerów w widocznym miejscu telefonu, który partner kontroluje. Przy zagrożeniu natychmiast 112.

## **Moduł 8. Twój plan**

---

### **Lekcja 8.1. Rozmowa o granicach: jak ją zaplanować**

Przykładowa odpowiedź: Temat: komentarze przy znajomych. Czas i miejsce: niedziela po obiedzie, spacer, zapowiedź dzień wcześniej. Pierwsze zdanie: „Chcę porozmawiać o komentarzach o mojej pracy przy znajomych. Czuję się wtedy poniżony i nie zgadzam się na to. Jeśli się powtórzy, powiem Ci o tym od razu przy ludziach”. Odpowiedź na obrażenie się: „Widzę, że Cię to zdenerwowało. Moja decyzja się nie zmienia, wrócimy do rozmowy po spacerze”. Zdanie wyjścia: „Kończę teraz rozmowę, wrócimy do niej jutro wieczorem”.

### **Lekcja 8.2. Przerwa, terapia par albo rozstanie**

Przykładowa odpowiedź: Pytania: 1) Czy po miesiącu od rozmowy zmieniło się coś na stałe, czy tylko na dwa tygodnie? 2) Czy partner zgodziłby się na wspólną terapię i czy Joanna czułaby się tam bezpiecznie, mówiąc otwarcie? 3) Czy Joanna ma osobę, z którą może omówić swoją sytuację? Krok na tydzień: umówić jedną rozmowę z psychologiem lub konsultantem (116 123) i zapisać, co zmieniło się po rozmowie o granicach. Joanna nie musi dziś wybierać drogi. Wybór może poczekać na więcej informacji.

### **Lekcja 8.3. Projekt końcowy: Twój plan**

Przykładowa odpowiedź: Rozpoznanie: sprawdzanie wiadomości (3 razy w październiku), cztery dni ciszy po kłótni o wizytę u mamy, wypominanie wydatków; po każdym czuje napięcie. Granice: „Czytasz moje wiadomości. Czuję się obserwowana i nie zgadzam się na to. Jeśli się powtórzy, zakończę rozmowę”, zdanie wyjścia: „Wrócimy do tego jutro o 18:00”. Wsparcie: siostra i psycholog, rozmowa z siostrą w każdą niedzielę. Bezpieczeństwo: kopie dokumentów u siostry, umówione hasło, notatki w chmurze. Decyzja: wiem, że chcę wypowiedzieć granicę, nie wiem jeszcze, co dalej; wracam do planu za trzy tygodnie.