

# JAK NIE WEJŚĆ W GRĘ?

Pytania, które mogą Ci w tym pomóc

## PYTANIA DLA RATOWNIKA

1. Czy mnie o coś prosisz? Czy prośba jest jasna?
2. Czy to moja sprawa? Czy mogę działać?
3. Czy mam środki, wiedzę, kompetencje, żeby pomóc?
4. Czy mam ochotę pomóc?

W sytuacji, gdy na te 4 pytania odpowiadasz TAK, **należy uznać, że nie będzie gry**. Choć jedno zaprzeczenie oznacza pobudzenie słabego punktu i uruchomienie gry.

## PYTANIA DLA PRZEŚLADOWCY

1. Czy chcę coś udowodnić, wygrać, za coś ukarać?
2. Czy to czego potrzebuję jest możliwe do uzyskania od tej osoby? Czy ma ona wystarczającą wiedzę, kompetencje, zasoby?
3. Czy bardziej wymagam czegoś, niż proszę?
4. Czy daję prawo drugiej osobie do odmowy, swojego zdania, swojego pomysłu?

W sytuacji, gdy na pytania 1 i 3 odpowiadasz NIE, a na 2 i 4 odpowiadasz TAK, **to znak, że nie wchodzisz w grę**.

## PYTANIA DLA OFIARY

1. Czy wybieram znoszenie, wytrzymywanie, cierpienie zamiast działania?
2. Czy to czego doświadczasz uniemożliwia Ci myślenie?
3. Czy rozpoznajesz na co masz wpływ, a na co nie masz?
4. Czy dysponujesz wiedzą, kompetencjami, środkami, aby rozwiązać tę trudną sytuację?
5. Czy możesz wprost kogoś poprosić o konkretną pomoc?

W sytuacji gdy na 1 i 2 odpowiadasz NIE, a na pytania 3, 4, 5 odpowiadasz TAK, **to znaczy, że nie wchodzisz w grę**.