



ŁUKASZ BIELIŃSKI

VOICE OF LIFE

JĘZYK DOMINACJI

OCENIANIE	ETYKIETOWANIE	CZYTANIE W MYŚLACH	PORÓWNYWANIE
„Ale zrobiłeś bałagan.” „Nie masz racji.” „Brzydko się ubierasz.” „Zrobiłeś to niedokładnie.”	„Jesteś egoistą.” „Jesteś leniem.” „Jesteś głupia.” „Jesteś idiotką.”	„Tobie na mnie nie zależy.” „Tobie na pewno nie będzie się chciało tego zrobić.” „Pewnie wolisz młodsze kobiety.”	„Zobacz jak Karol się stara.” „Jesteś jak moja matka.” „Mógłbyś zacząć chodzić na siłownię jak Marek.”
PYTANIA RETORYCZNE	GENERALIZOWANIE	SĄDY MORALNE	ZAWSTYDZANIE
„Ile razy mam ci powtarzać?” „Dlaczego tu jest taki bałagan?” „Długo jeszcze mam czekać?” „Naprawdę?”	„Nic ci nie pasuje.” „Nigdy mi nie pomagasz.” „Zawsze muszę na ciebie czekać.” „Ciągłe się mnie czepiasz.”	„W tym wieku nie wypada się tak ubierać.” „Rodzice powinni dzielić się po równo opieką nad dziećmi.” „Powinno się bardziej pomagać rodzicom.”	„Serio, chcesz się w to ubrać?” „Pochwal się wszystkim ile pieniędzy straciłeś.” „O widzę, że to jest za trudne dla ciebie.” „Ile ty masz lat?”
DIAGNOZOWANIE	ŻĄDANIA	GROźBY	KWESTIONOWANIE UCZUĆ
„Widzę, że masz problem z wyrażaniem emocji.” „Nie prosisz o podwyżkę, bo masz za niskie poczucie własnej wartości.” „Masz sabotujące przekonania, które nie pozwalają ci czerpać radości z życia.”	„Wyrzuć śmieci.” „Posprzątaj pokój.” „Odbierz dzisiaj Krzysia z przedszkola o 15:00.” „Masz to naprawić.” „Oczekuję przeprosin.”	„Rób tak dalej, a zobaczysz.” „Jeśli będzie tak dalej, to będziemy musieli się rozstać.” „Chyba będę musiała poszukać sobie nowego faceta.” „Jak tego nie zmienisz to cię zniszczę.”	„Nie przejmuj się.” „Jesteś zbyt poważny.” „Nie denerwuj się.” „To nie takie straszne.” „Spokojnie.” „Jesteś przewrażliwiona.”
NIEPROSZONE RADY	PRZERZUCANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI	WZBUDZANIE POCZUCIA WINY	PRESUPOZYCJA (ZAŁOŻENIA)
„Może warto pójść do psychologa?” „Na twoim miejscu powiedziałbym mu co myśle.” „Jak ci ta praca nie pasuje, to poszukaj sobie nowej.”	„Nie mogę tego zrobić.” „Nie dadzą mi urlopu.” „Przepisy mi tego zabraniają.” „Nie da się.” „To przez niego.”	„Jest mi przykro, że tak do mnie mówisz.” „Dobrze, idź, jakoś może sobie sama poradzę.” „Skrzywdziłeś mnie.” „To co zrobiłeś naprawdę boli.” „Jest mi przykro, że mnie tak traktujesz.”	„Gdybyś mnie kochał, to byś kupował mi kwiaty.” „Jeśli zależałoby ci na dzieciach to spędzałbyś z nimi więcej czasu.” „Gdyby naprawdę zależało ci na tym związku, to byś bardziej się starał.”
OBWINIANIE	REZYGNACJA Z KONTAKTU	POCHWAŁY	NAGRADZANIE/OBIETNICE
„A nie mówiłam, że tak będzie!” „To wszystko przez ciebie.” „Gdybyś mnie posłuchał, to byłoby inaczej.” „Teraz mam przez ciebie problem.”	„Skończyłam.” „Nie będę z tobą rozmawiać.” „Nie ważne.” „Nie chce mi się kontynuować.” „Koniec rozmowy!”	„Nie spodziewałam się, że tak dobrze zrobisz to zadanie.” „Cieszę się, że zawsze mogę na ciebie liczyć.” „Jesteś bardzo mądry.”	„Jak mi pomożesz to się odwdzięczę.”, „Jak będziesz się dobrze uczyć, to dostaniesz nagrodę.” „W zamian za to, co zrobiłeś mam dla Ciebie prezent.”

