

— JAK — POWIEDZIEĆ — NIE! —



KOLENDO-SMIRNOVA ANASTASIYA

12+

Anastasiya Kolendo-Smirnova

Jak powiedzieć NIE!

«Автор»

2022

Kolendo-Smirnova A.

Jak powiedzieć NIE! / A. Kolendo-Smirnova — «Автор», 2022

Jest to mała broszura, a nie pełnoprawna książka pod względem wielkości, ale pod względem treści nie jest gorsza od dużej książki. Jest to streszczenie małej rozmowy wykładu (mowa na żywo), o tym, jak nauczyć się odmawiać. Algorytm krok po kroku, jak się tego nauczyć, wyjaśnia autor na modelu trójkąta Karpmana.

© Kolendo-Smirnova A., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Dlaczego chcę teraz poruszyć ten temat?	5
Trójkąt Karpmana	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Anastasiya Kolendo-Smirnova

Jak powiedzieć NIE!

Dlaczego chcę teraz poruszyć ten temat?

Chcę porozmawiać o tym, że ludzie bardzo często nie potrafią odmówić, nie potrafią powiedzieć innym ludziom, coś nieprzyjemnego. A jeśli zdecydują się to zrobić, wtedy czują się winni. Zawsze jestem nastawiony na praktykę i nie znoszę rozmów, jeśli nie dają one żadnych praktycznych korzyści. Dlatego nie zaczęłabym tej rozmowy, gdybym nie chciała sprowadzić jej ostatecznie do konkretnych działań. Choć nie będzie żadnych technik i ćwiczeń, nasza rozmowa da wgląd w to, jak nauczyć się mówić „nie”.

Postaram się wyjaśnić, jak nauczyć się odmawiać na przykładzie, jakim jest trójkąt Karpmana – to psychologiczny i społeczny model interakcji między ludźmi w analizie transakcyjnej, stworzony przez ucznia Erica Berne'a, Stephena Karpmana.

Trójkąt Karpmana

Model opisuje trzy znane role psychologiczne (lub odgrywanie ról), które ludzie często przyjmują w sytuacjach:

Postać, która odgrywa rolę ofiary.

Postać, która wywiera presję, zmusza lub ściga ofiarę – prześladowca.

Wybawiciel, który interweniuje, jak się wydaje, z chęci pomocy sytuacji lub słabemu.

Jestem pewna, że o nim słyszałeś. Każdy, kto przynajmniej minimalnie interesował się psychologią, musi gdzieś usłyszeć o tym trójkącie.

Często, jeśli chodzi o trójkąt Karpmana, pierwszą rzeczą, która przychodzi na myśl, są Trójkąty relacji zależnych. Na przykład w rodzinach alkoholików lub narkomanów. Oznacza to, że z reguły w umyśle pojawiają się zależności związane ze zmianą ról. Przykład współzależnego związku w tym modelu trójkąta: mąż jest alkoholikiem, pijany i bije żonę – prześladowca. Żona w tej sytuacji jest ofiarą. Będzie więc trzecia rola – wybawiciela. Policja, którą wzywa, albo sąsiad, albo ktoś inny. Jednak pułapka tego trójkąta polega na tym, że ludzie zmieniają wszystkie te role. Kiedy mąż wytrzeźwieje i strasznie boli go kac, zamienia się w ofiarę i skarży się żonie, a ona może go skarcić i zamienia się w agresora (prześladowcę) lub przynosi mu rosół i zamienia się w ratownika dla niego. Jednak trójkąt zawsze ma trzy role. Oznacza to, że jeśli żona zamieniła się w prześladowcę i przeklina, mąż ucieknie albo do przyjaciół, albo do innej, albo gdzieś indziej, to znaczy na pewno będzie trzecia rola. A jeśli żona go uratuje i da mu wodę i tak dalej, wkrótce znajdzie się prześladowca, na przykład jej matka, która będzie obwiniać zięcia za takie zachowanie.

Oznacza to, że w rzeczywistości zmiana ról u ludzi w tym trójkącie jest obowiązkowa. Co więcej, można powiedzieć, że ten, który jest ofiarą, jest jednocześnie w pewnym sensie prześladowcą i wybawicielem.

Na przykład ciśnienie krwi kobiety wzrasta i czuje się ofiarą. Ciśnienie wzrasta, ponieważ martwi się o syna, którego chce nakarmić, aby go ogrzać i tak dalej, to znaczy „uratować”, ponieważ uważa synową za prześladowcę, który zamęczył jej ukochanego syna.

Jednocześnie jej syn, który musi porzucić żonę i polecieć do matki, czuje się ofiarą, a ona jest dla niego prześladowcą, bo zmusza go do cierpienia. Żona tego mężczyzny w tym przypadku jest wybawicielem. Jednak w stosunku do teściowej jest prześladowcą, bo jej nie lubi. Oznacza to, że każda osoba jednocześnie w stosunku do innych ma w sobie te trzy role. Matka w tym przykładzie jest ofiarą cierpiącą rzekomo od synowej, prześladowca synowej i wybawiciel syna. Syn jest wybawicielem matki, a jednocześnie ofiarą konfliktu dwóch jego ukochanych kobiet, a także prześladowcą wobec każdej z nich, gdy są w konflikcie. Synowa jest ofiarą i prześladowcą wobec teściowej i wybawicielem dla męża.

Dlaczego ten trójkąt jest ogólnie uważany za niezdrowy? Wydaje się normalne, że wszyscy istnieją w tych współzależnych związkach. Dlaczego to nie jest normalne?

To nie jest normalne, tylko dlatego, że to wszystko manipulacja. Oznacza to, że jest to zachowanie manipulacyjne każdego z uczestników trójkąta. Nawet jeśli ta manipulacja nie zostanie zrealizowana. A czym właściwie jest manipulacja? To wtedy jedna osoba zmusza drugą do zrobienia czegoś, czego nie chciała.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.