

Резюме на видеото „Не се намесвайте“

Ситуация:

Семейната двойка Кристине (83) и Фриц (86), г-жа Ханелоре - домашна помощница
В този епизод г-н Фриц страда от болестта на Паркинсон.

Моля, наблюдавайте как се развива разговорът (КОЙ КОГО атакува?)...

Съдържание на клипа:

Г-жа Ханелоре сервира супа, г-н Фриц не може да движи спокойно ръката си, така че разплисква супата.

Жена му Кристине се кара. Г-жа Ханелоре защитава г-н Фриц и казва на г-жа Кристине, че той не го е направил нарочно. Но г-н Фриц не е съгласен и казва на г-жа Ханелоре да не се намесва в проблемите им. Г-жа Ханелоре е разочарована, защото е искала да помогне на г-н Фриц и му казва, че **НЯМА** да му помага повече. Сега г-жа Кристине защитава съпруга си и казва на г-жа Ханелоре, че не трябва да го напада заради това.

Анализ:

Когато г-н **Фриц** разлива супата си, г-жа **Кристине** се кара със съпруга си: „Моля те, махни се! Внимавай“ Тя трябва да знае, че това е болестта и че той **НЕ** я е разплискал нарочно. Въпреки това тя не може да сдържи гнева си. Тя казва, че той „пак е **РАЗЛЯЛ ВСИЧКО**“. Според **нея** явно това се случва **постоянно...** И той със сигурност **НЕ Е** разплискал „**ВСИЧКО**“... Тя обобщава и преувеличава в обвинението си. Г-жа Ханелоре иска да защити г-н Фриц. Но тя **НЕ** го пита дали изобщо иска това... С това и тя взема страна **ПРОТИВ** г-жа **Кристине**. Г-н Фриц я обвинява, че се намесва. Сега г-жа Ханелоре е изненадана. Тя не разбира, че самата **ТЯ** е направила грешката да се намеси. **Упорито** казва, че сега **вече няма да му помага ...** Така тя го обвинява в неблагодарност. Това дразни и г-жа Кристине. Г-жа Ханелоре е взела страна срещу нея. Тя казва на г-жа Ханелоре с ядосан тон, че **ЗАТОВА НЕ** трябва да напада съпруга ѝ.

Отражение:

Обвиненията като цяло са **проблемни**, защото те често пречат на конструктивния разговор. Но ако обвинението вече е направено, тогава обвинението трябва да се отнася до нещо, което „обвиняемият“ би могъл да **контролира** и може да предотврати. Но г-н Фриц НЕ успява да направи това заради болестта си!

Ако някой обвинява, трябва да се съсредоточи върху едно **КОНКРЕТНО** събитие и следователно не трябва да се казва „отново“, защото това се отнася и за други минали събития.

Освен това трябва да се **избягват преувеличения** (тоест не: „ВСИЧКО е разлято...“)

Следователно г-жа Ханелоре с право смята това за „**НЕСПРАВЕДЛИВО**“. Но затова тя **НЯМА** право да се намесва, **без да я питат**. Тя не знае каква история на двойката се крие зад това. Може би напоследък са се карали? Да, може би в миналото г-жа Кристине е чувствала, че мъжът ѝ се държи зле с нея и сега, тъй като той е слаб, тя му го „връща“ - в смисъл на отмъщение за многото претърпени наранявания.

Стивън Карпман е разработил модела на „триъгълника на драмата“. Всеки път, когато 3 или повече души общуват помежду си, възникват много специфични роли:

Извършители (преди също преследвачи) са тези, които атакуват, изнасят лекции, укоряват, обвиняват и т.н.

Жертва са тези, към които се обръщат извършителите, така че те са атакувани от извършителите и т.н.

Спасители са онези хора, които чувстват, че трябва да помогнат на някого. Те смятат поведението на **извършителя** за несправедливо, също повечето вярват, че жертвите не могат да се защитят. Те са склонни да **ПОМАГАТ**, без да обръщат внимание дали **жертвата** има нужда и дали изобщо иска това!

Оттук започва първо г-жа **Кристине** като **извършител** (г-н **Фриц** = жертва); г-жа **Ханелоре** иска да бъде **спасител** = **извършител** спрямо г-жа **Кристине** (жертва). Г-н **Фриц** се дразни от това, така че той става **извършител** спрямо г-жа **Ханелоре** (жертва). Тя отвърща на удара, така че тя самата става **извършител** спрямо г-н **Фриц** (жертва). Сега г-жа **Кристине** става **извършител** спрямо г-жа **Ханелоре** (жертва).

Тази „игра“ вече може да продължи безкрайно, докато спорът стане по-разгорещен...

Участниците често изобщо не забелязват или забелязват много късно, че са попаднали в такъв ролеви модел.

Обучение:

Външните лица (г-жа Ханелоре) често знаят твърде малко за историята на връзката на двама скарани души; Следователно лицата, които се грижат за тях, трябва да стоят настрана от подобни конфликти.

Включването в спорове води до влошаване на отношенията с домашния помощник.

В момент на спокойствие човек може в най-добрия случай да попита г-жа Кристине дали иска да чуе и гледната точка на външния домашен помощник. И трябва да сте много внимателни! Става ли дума за „конфликт“.

Човек трябва да бъде по-добре подготвен за следващите хранения: Без ценна покривка, кухненска ролка под ръка.

Но г-н Фриц трябва да може да се храни самостоятелно възможно най-дълго - дори ако понякога бърка.

Обвиненията са безполезни в тази ситуация - напротив: Риск от агресия или оттегляне, или депресия.

Помощниците са силни, нуждаещите се - слаби, защото явно имат нужда от помощ. Така че с всяко предложение за помощ показваме, че другият е „слаб“. Само думата „помощ“ (вижте и „Системи на паметта/прайминг“) може да предизвика разстройващи мисли.

С познаването на „триъгълника на драмата“ по-лесно се излиза от подобни ситуации или изобщо не се влиза в подобни роли. Изход: например говорете открито, че се появява нежелана динамика, че сте искали да бъдете спасител тук и т.н.

Препоръчителна литература:

Крис Уест: Обяснение на триъгълника на драмата на Карпман: Ръководство за треньори, мениджъри, преподаватели, терапевти - и всички останали

Волфганг Шмидбауер: Безпомощни помощници: За психологическите проблеми на помагащите професии

Интернет проучване:

Потърсете триъгълника на драмата