

## Sažetak videa „Ne miješati se”

### Situacija:

Bračni par Christine (83) i Fritz (86), gospođa Hannelore njegovateljica  
U ovoj epizodi gospodin Fritz boluje od Parkinsonove bolesti.

Molimo promatrajte kako se razgovor razvija (TKO napada KOGA?)...

### Sadržaj snimka:

Gospođa Hannelore servira juhu, gospodin Fritz ne može mirno pokrenuti ruku pa prosipa juhu. Njegova supruga Christine ga grdi. Gospođa Hannelore brani gospodina Fritza i kaže gospođi Christine da to nije učinio namjerno. Ali gospodin Fritz se ne slaže i kaže gospođi Hannelore da se ne miješa u njihove probleme. Gospođa Hannelore je razočarana jer je htjela pomoći gospodinu Fritzu i također mu kaže da MU NEĆE više pomagati. Sada gospođa Christine brani svog supruga i kaže gospođi Hannelore da ga zbog toga ne bi trebala napadati.

### Analiza:

Kada **gospodin Fritz prolije** juhu, **gospođa Christine** ga grdi: „Molim te! Pazi malo”, ali trebala bi znati da je to bolest i da NIJE namjerno prolio. Ipak se ne može suzdržati od ljutnje. Kaže mu da je „PONOVRNO SVE prolio”. Po **njezinom mišljenju**, to se očito stalno **dogđa**... A on sigurno NIJE prolio „SVE”... Ona generalizira i pretjeruje u optužbama. **Gospođa Hannelore** želi **braniti** gospodina Fritza. Ali ona ga **NE pita** želi li on to uopće... Time se također stavlja na stranu **PROTIV** **gospođe Christine**. Gospodin Fritz je optužuje što se umiješala. Sada je gospođa Hannelore iznenađena. Ne razumije da je ONA sama pogriješila što se umiješala. Ona **prkosno** kaže da **mu više neće pomagati**... Optužuje ga za nezahvalnost. To ljuti i gospođu Christine. Gospođa Hannelore je stala protiv nje. Kaže gđi Hannelore ljutitim tonom da **STOGA NE bi trebala napadati** njezinoga muža.

## Razmišljanja:

**Optužbe** su uglavnom **problematične** jer često onemogućuju konstruktivnu raspravu. Ali ako je optužba već iznesena, onda se ona mora odnositi na nešto što je „optuženi” mogao **kontrolirati** i spriječiti. Ali gospodin Fritz to **NIJE** mogao učiniti zbog svoje bolesti!

Ako iznosite optužbe, one se trebaju odnositi na **KONKRETAN** događaj i stoga ne smijete reći „ponovno” jer se to onda odnosi i na druge, prošle događaje.

Nadalje, treba **izbjegavati pretjerivanja** (tj. ne: „SVE prolio...”)

Gospođa Hannelore stoga to s pravom smatra „**NEPRAVEDNIM**”. Međutim, **ona se NEMA prava miješati bez pitanja**. Ona ne zna kakva je povijest odnosa bračnog para. Možda je nedavno došlo do svađe? Da, možda je gospođa Christine u prijašnjim vremenima osjećala da se njezin suprug loše ophodi prema njoj i sada mu se, budući da je slab, „**odužuje**” - u smislu osвете za mnoge pretrpljene ozljede.

**Stephen Karpman** razvio je model „**dramskog trokuta**”. Kad god 3 ili više ljudi međusobno komuniciraju, pojavljuju se vrlo specifične uloge:

**počinitelji** (prije i progonitelji) su oni koji napadaju, podučavaju, ispravljaju, okrivljuju itd.

**žrtve** su one kojima se počinitelji obraćaju, pa bivaju napadnute od počinitelja itd.

**spasitelji** su oni ljudi koji osjećaju da moraju nekome pomoći. Ponašanje **počinitelja** smatraju nepravednim, a uglavnom smatraju da se žrtve ne mogu same braniti. Također su skloni **POMOĆI** bez razmatranja trebaju li ili žele li **žrtve** uopće pomoć!

Ovdje gospođa **Christine** počinje kao **počinitelj** (gospodin **Fritz** = **žrtva**); gospođa **Hannelore** želi biti **spasiteljica** = **počinitelj** nad gospođom **Christine** (**žrtva**). To gospodinu **Fritz**u smeta te postaje **počinitelj** nad gospođom **Hannelore** (**žrtva**). Ona se brani te i sama postaje **počinitelj** nad gospodinom **Fritzom** (**žrtva**). Sada gospođa **Christine** postaje **počiniteljka** nad gospođom **Hannelore** (**žrtva**).

Ova „**igra**” sada bi mogla trajati unedogled dok se svađa ne zahukta...

Uključeni često uopće ne primjećuju ili tek vrlo kasno primijete da su upali u takvu podjelu uloga.

## Uvidi:

Autsajderi (gospođa **Hannelore**) često znaju premalo o povijesti odnosa dvoje zavađenih ljudi; Njegovatelji bi se stoga trebali držati podalje od takvih sukoba.

Uključivanje u sporove može pogoršati odnos s njegovateljem.

U mirnoj minuti, moglo bi se u najboljem slučaju pitati gospođu Christine ŽELI LI čuti i perspektivu njegovatelja. I tada treba biti vrlo pažljiv! U pitanju je „konflikt”

Treba se bolje pripremiti za sljedeće obroke: ne stavljati vrijedan stolnjak, pripremiti kuhinjske ubruse.

Ali, gospodin Fritz trebao bi moći samostalno jesti što je duže moguće - čak i ako povremeno zabrlja.

Optužbe su u ovoj situaciji beskorisne - naprotiv: rizik od agresije ili povlačenja ili depresije.

Pomagači su jaki, oni kojima je pomoć potrebna su slabi, jer njima očito treba pomoć. Dakle, svakom ponuđenom pomoći pokazujemo da je druga osoba „slaba”. Sama riječ „pomoć” (vidi također „Sustavi pamćenja / priprema”) može izazvati uznemirujuće misli.

Uz poznavanje „dramskog trokuta” lakše je izaći iz takvih situacija ili uopće ne ulaziti u takve uloge. Izlaz: npr. otvoreno recite da se pojavljuje neželjena dinamika, da ste ovdje željeli biti spasilac itd.

### **Preporuka literature:**

Chris West: The Karpman Drama Triangle Explained: A Guide for Coaches, Managers, Trainers, Therapists - and Everybody Else

Wolfgang Schmidbauer: Hilfloose Helfer: Über die seelische Problematik der helfenden Berufe (Bespomoćni pomagači: o psihološkim problemima pomagačkih profesija)

### **Istraživanja na internetu:**

Potražiti dramski trokut