

Podsumowanie filmu „Nie mieszać się”

Sytuacja

Małżeństwo Christine (83 l.) i Fritz (86 l.), pani Hannelore - opiekunka

W tym odcinku pan Fritz choruje na Parkinsona.

Obserwujemy, jak rozwija się rozmowa (KTO atakuje KOGO?)

Treść filmu

Pani Hannelore podaje zupę, pan Fritz nie może spokojnie ruszać ręką, więc rozchlapuje ją. Jego żona Christine narzeka na niego. Pani Hannelore broni pana Fritza i mówi pani Christine, że przecież nie zrobił tego celowo. Jednak panu Fritzowi się to nie podoba i mówi pani Hannelore, aby nie mieszała się w ich problemy. Pani Hannelore jest zawiedziona, bo chciała pomóc panu Fritzowi i mówi mu, że już MU NIE będzie pomagać. Teraz pani Christine broni męża i mówi pani Hannelore, że nie powinna go z tego powodu atakować.

Analiza

Gdy pan Fritz rozchlapuje zupę, pani Christine bszta swojego męża: „Cholera, uważaj”. Ale przecież powinna wiedzieć, że jest to choroba i NIE rozlał zupy celowo. Mimo to nie może powstrzymać swojego zdenerwowania. Mówi, że „ZNOWU WSZYSTKO rozlał”. **Według niej** dzieje się tak oczywiście **ciągle**. A „**WSZYSTKIEGO**” na pewno **NIE** rozlał. W swoim zarzucie uogólnia i przesadza. **Pani Hannelore chce bronić** pana Fritza. Ale **NIE** pyta go, czy on w ogólnie tego chce. W ten sposób występuje również **PRZECIWKO** pani Christine. Pan Fritz zarzuca jej, że się miesza. Teraz pani Hannelore jest zdziwiona. Nie rozumie, że to ona sama popełniła błąd polegający na mieszaniu się. **Przekornie** stwierdza, że już mu **nie będzie pomagać**. W ten sposób zarzuca mu niewdzięczność. To zdenerwowało również panią Christine. Pani Hannelore wystąpiła przecież przeciwko niej. Mówi ona pani Hannelore zdenerwowanym głosem, że **Z TEGO POWODU NIE** powinna atakować jej męża.

Refleksja

Zarzuty są generalnie **problematyczne**, ponieważ często uniemożliwiają konstruktywną rozmowę. Jeśli jednak zarzut już został postawiony, to musi on dotyczyć czegoś, co „obwiniony” mógł **kontrolować** i czemu mógł zapobiec. Pan Fritz NIE mógł tego zrobić z powodu swojej choroby!

Gdy robi się zarzuty, powinny one dotyczyć **KONKRETNEGO** zdarzenia, dlatego nie należy mówić „znowu”, ponieważ odnosi się to również do innych zdarzeń z przeszłości.

Poza tym należy unikać **przesadzania** (a więc nie mówić „WSZYSTKO rozlałeś”)

Pani Hannelore słusznie uważa to za „NIESPRAWIEDLIWE”. Ten powód jednak **NIE** uprawnia jej do **mieszania się bez pytania**. Nie wie przecież, jaka jest historia relacji między małżonkami. Może ostatnio doszło do kłótni? Tak, być może pani Christine czuła się wcześniej źle traktowana przez męża, a teraz, gdy jest on słaby, „odpłaca” mu za wiele doznanych krzywd.

Stephen Karpman stworzył model „trójkąta dramatycznego”. Zawsze, gdy 3 lub więcej osób komunikuje się ze sobą, powstają ściśle określone role:

Sprawcami (wcześniej nazywanymi również prześladowcami) są ci, którzy atakują, pouczają, upominają, obwiniają itp. innych.

Ofiarami są ci, którzy zwracają się do sprawców, są więc przez sprawców atakowani itp.

Ratownikami są osoby, które czują, że muszą w tej sytuacji komuś pomóc. Postępowanie **sprawców** uważają one za niesprawiedliwe. Zwykle myślą też, że ofiary nie potrafią się same obronić. Mają też skłonność do **POMAGANIA** niezależnie od tego, czy **ofiary** w ogóle tego potrzebują lub chcą.

W naszym przypadku najpierw pani **Christine** zaczyna jako **sprawczyni** (pan Fritz to **ofiara**); pani **Hannelore** będzie **ratowniczką**, czyli **sprawczynią** wobec pani **Christine** (**ofiara**). Panu Fritzowi to przeszkadza, a więc staje się **sprawcą** wobec pani **Hannelore** (**ofiara**). Z kolei pani Hannelore, broniąc się, sama staje się **sprawczynią** wobec pana **Fritza** (**ofiara**). Teraz pani **Christine** staje się **sprawczynią** wobec pani **Hannelore** (**ofiara**).

Ta „gra” mogłaby trwać dowolnie długo, aż do zaostrenia sporu.

Uczestnicy nie zauważają lub zauważają bardzo późno, że weszli w model ról.

Zdobyta wiedza

Osoby z zewnątrz (pani Hannelore) często wiedzą zbyt mało o historii relacji między 2 skłóconymi osobami; opiekunowie powinni zatem trzymać się z daleka od takich konfliktów.

Wdawanie się w spory zwykle pogarsza relację z opiekunem.

W spokojnej chwili można by co najwyżej zapytać Panią Christine, CZY chce poznać też punkt widzenia zewnętrznego opiekuna. Trzeba przy tym bardzo uważać. Jest to temat „konfliktu”.

Należy się lepiej przygotować na kolejne posiłki: nie rozkładać drogiego obrusu i mieć pod ręką rolkę ręcznika papierowego.

Ale pan Fritz powinien mieć możliwość samodzielnego jedzenia tak długo, jak to możliwe, nawet jeśli czasami coś rozchlapie.

Zarzuty w tej sytuacji nic nie dają - wręcz przeciwnie: powodują ryzyko agresji, wycofania się lub depresji.

Pomocnicy są silni, a osoby potrzebujące pomocy są słabe, skoro tej pomocy potrzebują. Zatem każdą propozycją pomocy pokazujemy, że druga osoba jest „słaba”. Już samo słowo „pomagać” (patrz też „**Systemy pamięci / torowanie**”) może wywoływać myśli wytrącające z równowagi. Znając „trójkąt dramatyczny” łatwiej jest wyjść z takich sytuacji lub w ogóle nie wchodzić w takie role. Wyjście: np. powiedzieć otwarcie, że pojawia się niechciana dynamika, że chciało się tu zostać ratownikiem itp.

Polecana bibliografia

Chris West: The Karpman Drama Triangle Explained: A Guide for Coaches, Managers, Trainers, Therapists - and Everybody Else [Wyjaśnienie trójkąta dramatycznego Karpmana: przewodnik dla nauczycieli, managerów, terapeutów i wszystkich innych osób]

Wolfgang Schmidbauer: Hilflöse Helfer: Über die seelische Problematik der helfenden Berufe [Bezradni pomocnicy. O psychicznych problemach zawodów polegających na pomaganiu]

Wyszukiwanie w Internecie

Wyszukiwanie według hasła „trójkąt dramatyczny”