

## Zhrnutie obsahu videa „Nezasahovať“

### Situácia:

Manželský pár Christine (83) a Fritz (86), pani Hannelore - opatrovatelka

V tejto epizóde trpí pán Fritz Parkinsonovou chorobou.

Sledujte, ako sa vyvíja rozhovor (KTO na KOHO útočí?)...

### Obsah klipu:

Pani Hannelore podáva polievku, pán Fritz nedokáže pokojne pohybovať rukou, a tak vyleje polievku.

Jeho manželka Christine mu vynadá. Pani Hannelore sa zastáva pána Fritza a hovorí pani Christine, že to neurobil naschvál. Pán Fritz však nesúhlasí a povie pani Hannelore, aby sa nestarala do ich problémov. Pani Hannelore je sklamaná, pretože chcela pánovi Fritzovi len pomôcť, a povie mu, že MU už nebude pomáhať. Teraz zase obhajuje pani Christine svojho manžela a hovorí pani Hannelore, aby naňho kvôli tomu neútočila.

### Analýza:

Keď pán Fritz vyleje polievku, pani Christine mu vynadá: „Prosím ťa, chod' niekam! Dávaj pozor“. Mala by vedieť, že za to môže jeho choroba a že to NEUROBIL naschvál. Napriek tomu nedokáže zadržať svoj hnev. Hovorí, že „ZASE VŠETKO vylial“. Podľa nej sa to vraj stáva **neustále**... A podľa neho on zase určite **NEVYLIAL** „VŠETKO“... Vo svojej výčitke zovšeobecňuje a rada zveličuje. **Pani Hannelore** sa chce **zastat'** pána Fritza. Ale **NEOPÝTA SA** ho, či to vôbec chce... Tým sa tiež stavia na stranu **PROTI** pani Christine. Pán Fritz jej vyčíta, že sa do toho mieša. To pani Hannelore zaskočí. Nechápe, že ONA sama urobila chybu, keď zasiahla. **Natruc** povie, že mu **už nebude pomáhať**... Vytkne mu tak jeho nevďačnosť. A to rozčúli pani Christinu. Pani Hannelore sa predsa postavila proti nej. Nahnevaným hlasom povie pani Hannelore, že **TO NIE** je dôvod, aby útočila na **jej muža**.

## Zamyslenie:

**Výčitky** sú vo všeobecnosti **problematické**, pretože často bránia konštruktívnemu rozhovoru. Ak je už však vnesená výčitka, musí sa týkať niečoho, čo by „obvinený“ bol schopný **kontrolovať** a čomu by mohol zabrániť. Pán Fritz však toho kvôli svojej chorobe **NEBOL** schopný!

Výčitky by sa mali vzťahovať na nejakú **KONKRÉTNU** udalosť, a preto by sa nemal používať výraz „znovu“, pretože sa to potom vzťahuje aj na iné udalosti z minulosti.

Okrem toho sa treba **vyhýbať zveličovaniu** (teda nie: „VŠETKO vylial...“).

Pani Hannelore preto považuje toto zásadné odôvodnenie za „**NESPRAVODLIVÉ**“. Napriek tomu **jej** však **NEPRISLÚCHA** právo **zasahovať bez toho, aby o to bola požiadaná**. Nevie, aká história vzťahu medzi manželmi sa za tým skrýva. Možno sa nedávno pohádali? Alebo možno s pani Christinou v minulosti manžel zle zaobchádzal a teraz, keď je slabý, mu to „vracia“ - v zmysle pomsty za mnohé utrpené krivdy.

**Stephen Karpman** vytvoril model „dramatického trojuholníka“. Vždy, keď medzi sebou komunikujú 3 alebo viacerí ľudia, vznikajú veľmi špecifické roly:

**Páchatelia** (predtým aj prenasledovatelia) sú tí, ktorí na ostatných útočia, poučujú ich, karhajú, obviňujú atď.

**Obete** sú tí, na ktorých sa páchatelia obracajú, t. j. sú napadnutí páchatelmi atď.

**Záchrancovia** sú tí, ktorí majú pocit, že musia niekomu pomôcť. Považujú správanie **páchatel'ov** za nespravodlivé, zvyčajne sa tiež domnievajú, že obeť sa nedokáže brániť. Majú tiež tendenciu **POMÁHAŤ** bez ohľadu na to, či to **obete** vôbec potrebujú alebo chcú!

Tu najprv začína pani **Christine** ako **páchatel'ka** (pán **Fritz** = **obet'**); pani **Hannelore** chce byť **záchrankyňou** = **páchatel'kou** vo vzťahu k pani **Christine** (**obet'**). To pána **Fritza** rozruší, a tak sa stane **páchatel'om** vo vzťahu k pani **Hannelore** (**obet'**). Tá sa bráni tak, že sa sama stáva **páchatel'kou** vo vzťahu k pánovi **Fritzovi** (**obet'**). Teraz sa pani **Christine** stáva **páchatel'kou** vo vzťahu k pani **Hannelore** (**obet'**).

Táto „hra“ by mohla pokračovať donekonečna, až kým by sa hádka nevyostrila...

Zúčastnené osoby si často vôbec neuvedomujú alebo si to uvedomia až príliš neskoro, že sa ocitli v takejto rolovej schéme.

## Ponaučenia:

Ľudia zvonka (pani Hannelore) často vedia príliš málo o histórii vzťahu dvoch hádajúcich sa ľudí; opatrovatelia by sa preto nemali zapájať do takýchto konfliktov.

Zasahovanie do sporov zvyčajne vedie k zhoršeniu vzťahu s opatrovateľom.

Najlepšie je v pokoji sa pani Christiny spýtať, či si chce vypočuť aj názor opatrovateľa zvonka. A tu musíte byť veľmi opatrní! Je to téma „konfliktu“.

Človek by mal byť pri podávaní ďalších jedál lepšie pripravený: Žiadny drahý obrus, kotúč kuchynských utierok poruke.

Pán Fritz by však mal čo možno najdlhšie jesť samostatne - aj keď občas niečo vyleje.

Výčitky v tejto situácii nepomáhajú - práve naopak: Riziko agresívneho správania, utiahnutia sa do seba alebo depresie.

**Pomáhajúci sú silní, tí, ktorí potrebujú pomoc, sú slabí**, pretože pomoc očividne potrebujú. Každým ponúknutím pomoci tak dávame najavo, že ten druhý je „slabý“. Už samotné slovo „pomáhať“ (pozrite aj „**Pamät'ové systém/priming**“) môže vyvolať znepokojujúce myšlienky. Vďaka znalosti „dramatického trojuholníka“ je jednoduchšie dostať sa z takýchto situácií alebo sa v takýchto rolách vôbec neocitnúť. Východisko: napr. otvorene povedzte, že tu vzniká neželaná dynamika, že ste tu chceli byť záchrancom atď.

### **Odporúčaná literatúra:**

Chris West: The Karpman Drama Triangle Explained: A Guide for Coaches, Managers, Trainers, Therapists - and Everybody Else - Vysvetlenie Karpmanovho dramatického trojuholníka: Príručka pre koučov, manažérov, školiteľov, terapeutov - a všetkých ostatných

Wolfgang Schmidbauer: Hilfloose Helfer: - Bezmocní pomocníci: Über die seelische Problematik der helfenden Berufe - Psychické úskalia pomáhajúcich profesií

### **Internetový prieskum:**

Zadajte do vyhľadávania dramatický trojuholník