

## A „Ne avatkozz bele” videó összefoglalása

### Szituáció:

Christine (83) és Fritz (86) házaspár, Hannelore asszony személyi gondozó  
Ebben a részben Fritz úr Parkinson-kórban szenved.

Kérjük, figyelje meg, hogyan alakul a beszélgetés (KI támad KIT?)...

### A videoklip tartalma:

Hannelore asszony felszolgálja a levest, Fritz úr nem tudja nyugodtan mozgatni a kezét, kilötyinti a levest.

Felesége, Christine asszony leszidja őt. Hannelore asszony megvédi Fritz urat, és azt mondja Christine asszonynak, hogy nem szándékosan tette. De Fritz úr nem ért egyet, és azt mondja Hannelore asszonynak, hogy ne avatkozzon bele a problémáikba. Hannelore asszony csalódott, hiszen csak segíteni akart Fritz úrnak, és még azt is mondja neki, hogy többé NEM segít NEKI. Ekkor Christine asszony megvédi a férjét, és azt mondja Hannelore asszonynak, hogy nem kellene rátámadnia emiatt.

### Elemzés:

Amikor Fritz úr kilötyinti a levest, **Christine asszony** leszidja a férjét: „Menj már! Figyelj hát oda!” Tudnia kellene, hogy ez a betegség, és hogy NEM szándékosan lötytyintette ki. Ennek ellenére nem tudja visszafogni a haragját. Azt mondja, hogy a férje „már MEGINT MINDENT kiöntött”. **Szerinte** ez nyilvánvalóan **állandóan** megtörténik... De „MINDENT” biztosan **NEM** önthetett ki... Általánosít, és a szemrehányása túlzó. **Hannelore asszony meg akarja védeni** Fritz urat. De **NEM kérdezi meg**, hogy ő egyáltalán szeretné-e ezt... Így ő is **Christine asszonnyal SZEMBEN** foglal állást. Fritz úr szemrehányást tesz neki, amiért beleavatkozott. Ekkor Hannelore asszony megdöbben. Nem érti meg, hogy Ő maga követte el azt a hibát, hogy beleavatkozott. **Dacosan** azt mondja, hogy akkor **nem segít neki többet**... Szemére veti, hogy hálátlan. Ez felhergeli Christine asszonyt is. Hiszen Hannelore asszony nem az ő pártját fogta. Dühös hangnemben közli Hannelore asszonnyal, hogy **EZÉRT NEM kellene rátámadnia a férjére**.

## Reflexió:

A **vádaskodások** általában **problémásak**, mert gyakran akadályozzák a konstruktív beszélgetést. Azonban a vádaskodás már megtörténik, akkor a szemrehányásnak olyasmire kell vonatkoznia, amit a „vádolt” **kontrollálhatott** és megakadályozhatott volna. De Fritz úr erre a betegsége miatt **NEM** volt képes!

Amikor valamilyen vádat (szemrehányást) fogalmazunk meg, annak egy **KONKRÉT** eseményre kell vonatkoznia, és ezért nem szabad azt mondani, hogy „már megint”, mert az akkor más, múltbeli eseményekre is utal.

Továbbá **kerüljük a túlzásokat** (tehát ne jelentsük ki, hogy: „MINDENT kiöntött...”)

Hannelore asszony ezért ezt az (alapvetően jogosan) **IGAZSÁGTALANNAK** tartja. De ettől még **NEM** áll **jogában**, hogy **kérdés nélkül beleavatkozzon**. Hiszen nem tudhatja, hogy a házaspár kapcsolatában mi zajlik a háttérben. Lehet, hogy nemrég veszekedtek? Igen, lehet, hogy Christine asszony korábban úgy érezte, férje nem bánik vele kellően jól, és most, hogy férje gyenge, „visszavág” neki - a sok elszenvedett sérelemért való bosszúként.

**Stephen Karpman** dolgozta ki a „drámaháromszög” modelljét. Amikor 3 vagy több ember kommunikál egymással, nagyon sajátos szerepek alakulnak ki:

A **tettesek** (korábban üldözők) azok, akik másokat támadnak, kioktatnak, megdorgálnak, megvádolnak stb.

**Áldozatok** azok, akikhez a tettesek fordulnak, azaz akiket a tettesek megtámadnak stb.

A **megmentők** azok az emberek, akik úgy érzik, hogy segíteniük kell valakin. Igazságtalannak tartják a **tettesek** viselkedését, általában azt is hiszik, hogy az áldozatok nem tudják megvédeni magukat. Hajlamosak anélkül **SEGÍTENI**, hogy odafigyelnének arra, hogy az **áldozatok** egyáltalán igénylik vagy akarják-e azt.

Itt kezdetben **Christine** asszony a **tettes** (**Fritz úr = áldozat**); **Hannelore** asszony akar lenni a **megmentő = tettes** **Christine** asszonnyal szemben (**áldozat**). **Fritz** urat ez zavarja, ezért ő lesz a **tettes** **Hannelore** asszonnyal szemben (**áldozat**). Aki megvédi magát, így ő maga is **tettes** lesz **Fritz** úrral szemben (**áldozat**). Ekkor **Christine** asszony lesz a **tettes** **Hannelore** asszonnyal szemben (**áldozat**).

A „játék” akármeddig folytatódhat, ahogy a vita még hevesebbé válik...

Az érintettek gyakran egyáltalán nem, vagy csak nagyon későn veszik észre, hogy ilyen szerepmintába kerültek.

## Tanulságok:

A kívülállók (Hannelore asszony) gyakran túl keveset tudnak a 2 vitázó ember között fennálló kapcsolatáról; a gondozók ezért jobb, ha kimaradnak az ilyen konfliktusokból.

A vitákba való beavatkozás általában a gondozóval fennálló kapcsolat megromlásához vezet.

A legjobb, ha egy nyugodt percben megkérdezi Christine asszonyt, hogy ő SZERETNÉ-E hallani a kívülálló gondozó álláspontját is. És ilyenkor is nagyon óvatosnak kell lenni! Hiszen ez egy konfliktushelyzet.

Jobban fel kell készülni a következő étkezésekre: Ne terítsen értékes abroszt az asztalra, legyen kéznél papírtörölő.

Fritz úrnak a lehető legtovább önállóan kell tudnia enni - még ha időnként ki is lötytyinti az ételt.

A szemrehányások nem segítenek ebben a helyzetben - éppen ellenkezőleg: agresszió, visszahúzóadás vagy akár depresszió veszélye.

**A segítők erősek, a segítségre szorulókat gyengék**, hiszen nyilvánvalóan segítségre van szükségük. Tehát minden segítségfelajánlással azt mutatjuk, hogy a másik „gyenge”. Már maga a „segíteni” szó (lásd még: „Memóriarendszerek / priming”) is felkavaró gondolatokat válthat ki.

A drámaháromszög ismeretében könnyebb kikerülni az ilyen helyzetekből, vagy eleve bele sem kerülni ilyen szerepekbe. Kilépés: pl. nyíltan kimondani, hogy nem kívánt dinamika alakult ki, hogy itt valaki megmentő akart lenni stb.

## Továbbvezető anyagok:

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

## Kutasson az interneten:

Keressen rá a drámaháromszögre