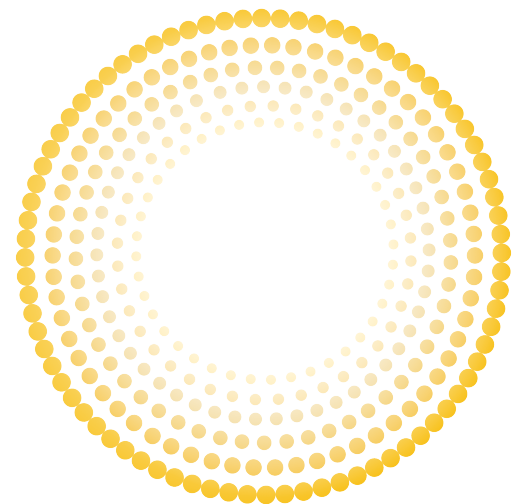


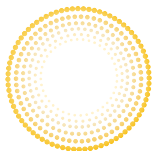


„Kobieca siła, czyli jak odzyskać życiową równowagę”

Odcinek nr 4, Nie chcę! ...a jednak chcę. Trójkąt dramatyczny i moje miejsce w nim.

Materiał dydaktyczny do szkolenia online.





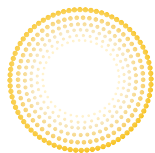
Trójkąt dramatyczny

MECHANIZM

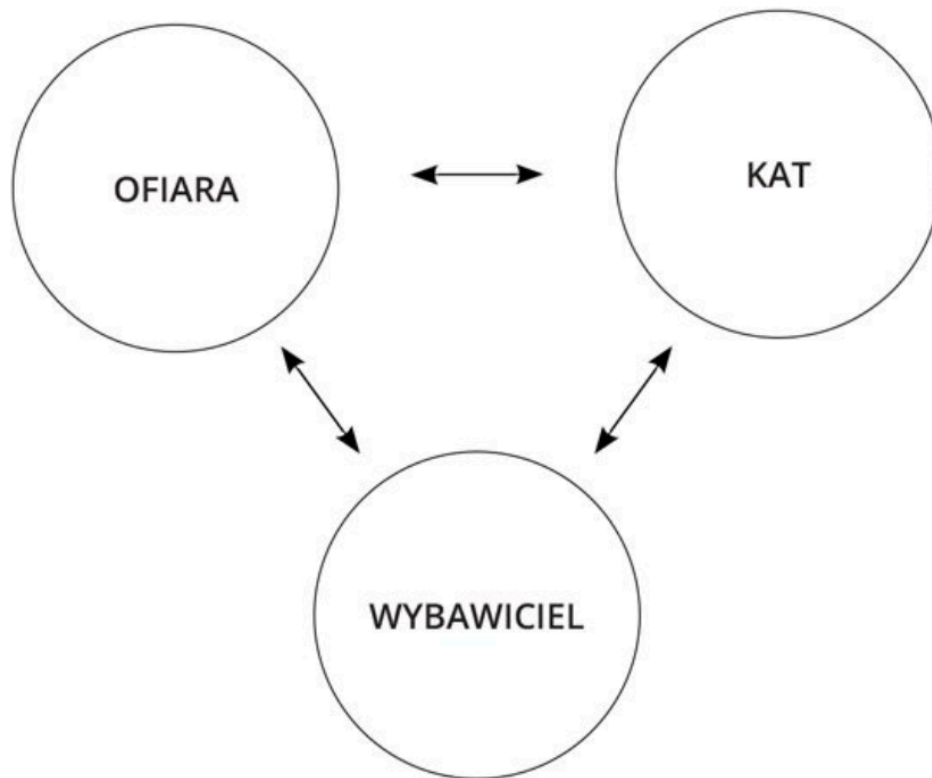


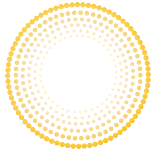
Co to jest: To mechanizm psychologiczny, który rządzi podświadomie działaniami i komunikacją większości ludzi. Jeżeli od dziecka funkcjonowaliśmy na zasadach braku poszanowania autonomii, bezwzględnego posłuszeństwa lub innych dysfunkcyjnych ról, to istnieje spore prawdopodobieństwo, że wciąż ten mechanizm nami steruje. Zarówno w relacji wobec innych ludzi, siebie samego oraz sytuacji. Podstawową zasadą, która pozwala rozpoznać czy ten mechanizm nami kieruje, to wejście w rolę obserwatora, by patrzeć na siebie z boku i dostrzegać, czy dana osoba lub sytuacja powoduje, że zaczynam odczuwać dyskomfort, niskie emocje, spadek energii. To jakie znaczenie nadajemy naszym doświadczeniom, to ostatecznie zależy wyłącznie od nas. To jak się zachowujemy wobec innych też powinno zależeć w pełni od nas, ale gdy działamy automatycznie, bardzo często głos zabiera mechanizm psychologiczny, który porywa nas w jedną z ról: ofiary, wybawiciela lub prześladowcy.

Na czym polega: Ofiara, Wybawiciel lub Prześladowca to trzy role, jakie można przyjąć, będąc w trójkącie dramatycznym Karpmana. Poruszanie się po trójkącie dramatycznym polega na naprzemiennym wchodzeniu w relacji w rolę Ofiary (chcącą uchodzić za bezsilną), Wybawiciela (pomagającego) i Prześladowcy (kata).



Trójkąt dramatyczny

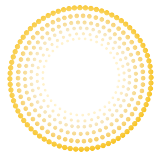




Trójkąt dramatyczny



- Pokusie wejścia w jedną z ról trójkąta ulegamy często zarówno w relacjach zawodowych, jak i w kontaktach z bliskimi nam osobami. Potrzeba nam dużej samoświadomości, poczucia własnej wartości, asertywności oraz zdrowych intencji, aby tworzyć konstruktywne relacje poza trójkątem.
- Wybawiciel to osoba, poproszona, ale często też niepoproszona o pomoc, która zaczyna bardzo aktywnie pomagać innym, a wręcz nawet wyręczać innych w ich obowiązkach. Może, a nawet często robi to, z pominięciem własnych potrzeb i zdrowo pojętych interesów. Np. matka, do której przychodzi wieczorem dziecko z informacją, że zapomniało o tym, że na jutro ma zostać napisane wypracowanie z ostatniej lektury. Matka może przyjąć postawę Wybawiciela i napisać wypracowanie za dziecko, tak aby nie dostało złej oceny. W ramach ogólnie pojętej „troski o dziecko, jego dobre wyniki w nauce itp.”. Robiąc to, będzie czuła równocześnie irytację, że nie może się zrelaksować po pracy.
- W pracy jedna koleżanka może wobec drugiej przyjąć postawę zbawienną, godząc się na przejęcie części obowiązków, zostawanie po godzinach, przychodzenie w weekendy, ponieważ ta pierwsza: rozpoczyna studia, ma trudniejszy dojazd do pracy, ma kłopoty osobiste. Jednocześnie może rezygnować ze swoich potrzeb i za chwilę ustawić się w roli Ofiary, a co za tym idzie w kolejnym etapie zacząć obwiniać koleżankę, której dobrowolnie zobowiązała się pomóc, o swój wyczerpany czas pracy.
- Kluczem do wyjścia z trójkąta dramatycznego jest samoświadomość, która pozwala dostrzec ten mechanizm by we właściwym momencie postawić granice. Granice pozwalają nam zdefiniować, gdzie kończymy się my, a zaczyna się ktoś inny, nawet własne dziecko czy rodzic i za co my jesteśmy realnie odpowiedzialni, a za co ktoś inny. Pomagają określić nasze związki z innymi i chronić się przed obezwładnieniem przez innych”. Potrzebujemy dawać sobie prawo do własnych potrzeb i stawiać je na równi z potrzebami innych ludzi. Aby przestać traktować innych, jak gdyby byli ważniejsi niż my sami!
- Warto w życiu zająć się sobą, by wziąć odpowiedzialność za własne myśli, uczucia, za własne życie, za jakość życia, za zmiany, których się podejmujemy lub też nie. Nawet gdy przychodzi nam zmierzyć się z różnymi życiowymi wyzwaniami, to warto brać odpowiedzialność za siebie i podejmować działania, które ostatecznie mają na celu usprawnianie życia.



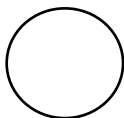
Perspektywa

NARZĘDZIE 1



Pokonywanie trudności w życiu powoduje, że rozwijamy się, dojrzewamy, wzrastamy, budujemy swoją siłę.

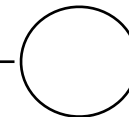
Każdą sytuację możemy zdefiniować z 2 skrajnych perspektyw, jako ofiara, która oddaje odpowiedzialność za swoje życie lub jako osoba dorosła, która bierze odpowiedzialność za własne życie. Masz wolną wolę, to Ty decydujesz, jak postrzegasz każdą sytuację w swoim życiu.



OFIARA
oddaje odpowiedzialność za
własne życie

osoba, która nie wierzy w siebie, w swoje możliwości, w swoje sprawstwo, to że może się ulepszać by sięgać wyżej, by realizować swoje cele i marzenia.

Będąc ofiarą, wpada się w niską energię, w niezadowolenie, w frustracje i nieustannie czuje się niedostatecznie dobra by chcieć od życia więcej, by rozwiązywać różne sytuacje na swoją korzyść, nie korzysta ze swojego potencjału, z reguły się wycofuje, poddaje.



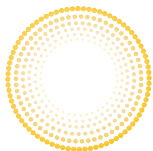
OSOBA DOROSŁA
bierze odpowiedzialność za
własne życie

osoba, która wierzy w siebie, w swoje możliwości, zna poczucie własnej wartości. Wie, że każdy cel, marzenie, wymaga pracy, pewnego wysiłku, odwagi, jednak podejmuje działania, bo wie, że bez względu na towarzyszący strach i niepewność, to jest w jej zasięgu.

Problemy definiuje jako wyzwania, tym samym myśli w kategorii możliwości, to wzmaga energię, kreatywność, myślenie i działanie.

Osoba, sprawdza, analizuje, zmienia i pozostaje w ruchu, utrzymując kurs na własny cel.

coDZIENNIK



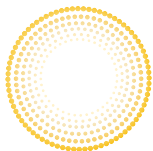
Afirmacje

NARZĘDZIE 2



Gdy zbyt często oddajemy się roli wybawcy lub ofiary, warto regularnie stosować afirmacje, pisać je, powtarzać, czytać, dzięki temu narzędziu nasz mózg stopniowo zacznie się przeprogramowywać, aż wreszcie uwierzy w to, co nam służy i realnie jest właściwe.

- Jestem ważna, moje potrzeby są istotne.
- Mam prawo odmawiać pomocy w sytuacji, gdy czuję, że prośba narusza moje granice.
- Mogę pomagać innym, jeśli czuję, że tego naprawdę pragnę.
- Jestem wolna od długów wdzięczności względem innych ludzi.
- Mam prawo wyrażać swoje uczucia w sposób asertywny.
- W swoim domu i w pracy dbam o równowagę w braniu i dawaniu.
- Mam poczucie, że moi domownicy i współpracownicy angażują się na równi ze mną.
- Czuję spokój, gdy jestem asertywna, gdy stawiam granice, wiem że jest to słuszne.
- Zasługuję na miłość i szacunek taka, jaka jestem.
- Mam prawo dbać o swoje potrzeby. Zasługuję na to.



Teoria dłoni

NARZĘDZIE 3

„Kim się otaczasz, tym się stajesz”.

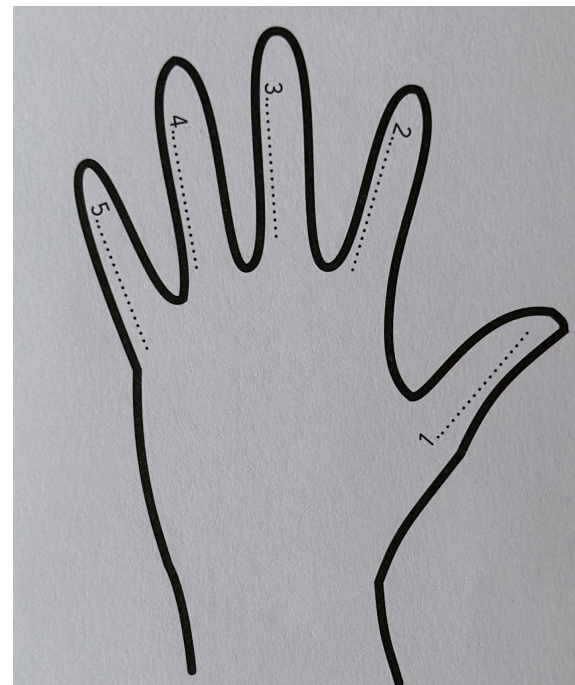
Warto przyjrzeć się, kto jest w Twoim otoczeniu, bo te osoby, z którymi najczęściej masz kontakt wpływają na to kim się stajesz.

Teoria dłoni, wypisz osoby, którymi się otaczasz.

To właśnie te 5 osób, z którymi spędzasz najwięcej czasu ma ogromny wpływ na Ciebie, co myślisz, jak się zachowujesz, jak się komunikujesz, kim się stajesz.

I odpowiedz sobie na pytanie, czy te osoby, są bliskie Twojemu ideałowi, do którego dążysz?

Jeżeli nie, to postaraj się stopniowo zmieniać to najbliższe grono, przesuwać możesz ilość czasu, który z nimi spędzasz, a jeżeli uznasz, że te osoby mają negatywny wpływ na Ciebie, na Twój rozwój, na Twoją energię, na Twój poziom szczęścia (np. funkcjonujecie w trójkącie dramatycznym) a są w Twoim bliskim otoczeniu, to możesz stopniowo lub radykalnie ograniczyć kontakt z nimi. Możesz świadomie rozpocząć pracę nad relacją, gdzie swobodnie i asertywny sposób zaczniesz stawiać granice. Zadbaj, by te 5 najbliższych Ci osób powodowało Twój rozwój, spokój i radość życia.





Sfinansowano ze środków Fundacji ORLEN

