

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 21

Jaką gram
rolę

AKT 1

Odkryj siebie



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

- Co ja się z tobą mam. Gdybyś nie była taka głupia i nie wygadała o naszej sytuacji, załatwiłbym sprawę po swojemu i bylibyśmy wygrani. A tak przez ciebie świecę oczami i muszę gdzie indziej szukać pomocy. Jesteś taka beznadziejna. Przez ciebie muszę cię atakować i grać **rolę oprawcy**.

- Czemu się nade mną znęcasz. To nie moja wina. Nic złego nie zrobiłam. Psa lepiej byś potraktował niż mnie. Niszczysz mnie i ranisz. Przez ciebie tracę ochotę do życia i **odgrywam ofiarę losu**.

Potrzebujesz mnie. Przecież opiekuję się tobą. Pomagam ci i zawsze wybawiam z opresji. Taka **moja rola**, by cię ratować i być twoim **ratownikiem**.

Która rola jest Ci bliższa, którą najczęściej odgrywasz? Może naprzemiennie raz jesteś oprawcą, za chwilę ofiarą a koniec końców stajesz się wybawicielem?

Powyższe gry psychologiczne najczęściej stosujemy w celu zaspokojenia własnych potrzeb wierząc, że cel jest w zasięgu ręki. Powyższe gry nazwane przez Stephena Karpmana Trójkątem Dramatycznym prowadzą do zaburzonych relacji, powodują emocjonalne wybuchy, konflikty, frustracje i kreują własne przekonania o nas samych i innych ludziach.

Trójkąt Dramatyczny, opracowany przez S. Karpmana, przedstawia role, w jakie nieświadomie i automatycznie często wchodzimy w relacjach z innymi. Role te zwykle można zaobserwować na podstawie czyjegoś stylu komunikacji, przy czym żadna z tych ról nie prowadzi do prawdziwego porozumienia i zażegnania konfliktu. Co ciekawe, okazuje się, że wszyscy jesteśmy skłonni grać każdą z tych ról – np. z pozycji ofiary łatwo nam przejść do pozycji agresora, gdy nasze oczekiwania nie zostają zaspokojone zgodnie z naszym wyobrażeniem o „pomocy”, jaką spodziewamy się uzyskać...lub wymusić. Przedstawiony za pomocą haseł „Agresor – Wybawiciel – Ofiara” schemat jest typowy dla osób **z niezaspokojoną w dzieciństwie potrzebą uznania, współczucia i akceptacji**.

Na początku relacji zazwyczaj wchodzi się w rolę, do której jest się najbardziej przyzwyczajonym w życiu. Jednak zazwyczaj osobą, która rozpoczyna cykl, jest Wybawiciel (ratownik), który ma tendencję do przejmowania odpowiedzialności za tych, którzy sobie „nie radzą” lub tkwią w sytuacjach, z których pozornie „nie ma wyjścia”. Wybawiciel, sądząc, że posiada „wizję wybawienia” Ofiary – prezentującej się zwykle jako pokrzywdzonej przez los, smutnej, zapracowanej i źle traktowanej przez życie - pragnie wielkodusznie zaoferować swoją pomoc i wsparcie. Okazuje się jednak, że wysiłki Wybawiciela często nie zostają przyjęte, gdyż Ofiara tworzy sieć usprawiedliwień i wymówek, aby nie wyjść Wybawiciel ze swojej roli i, co znamienne, na przejawy pomocy reaguje... alergią. , nie rozumiejąc dlaczego Ofiara nie docenia jego starań, podwaja wysiłki i sam sobie narzuca

odpowiedzialność za znalezienie nowych, lepszych metod doprowadzenia na wydostanie Ofiary z jej obecnego stanu. Wchodząc przy tym w przypisywaną samemu sobie rolę opiekuna Ofiary, angażuje z poświęceniem swoją energię, czas i inne zasoby, często rezygnując z własnych potrzeb, aby wprowadzić pozytywną zmianę do życia swojego „podopiecznego”. Tymczasem wkrótce zwykle okazuje się, że wszystkie wysiłki Wybawiciela idą na marne, gdyż Ofiara wcale nie uważa za korzystne dla siebie porzucenie swojej roli – zaczyna więc robić uniki i bronić się, często coraz bardziej agresywnie, przed narzucaną jej pomocą. Warto zauważyć, że przyjęcie pomocy oznaczałoby, że gra w bycie Ofiarą dobiega końca i trzeba wziąć odpowiedzialność za swoje życie – a nie taki jest cel Ofiary, która broni swojej roli w sposób postrzegany przez innych jako zupełnie irracjonalny. Tym sposobem zarówno Wybawiciel jak i Ofiara popadają we frustrację i często dochodzi do niekontrolowanych wybuchów gniewu u jednej lub obu osób, co stawia je automatycznie w pozycji Agresora (prześladowcy). Ta rola charakteryzuje się wybuchami gniewu, bierną lub czynną agresją, narzucaniem innym swojego zdania, oskarżaniem, krytykowaniem i ponizaniem. Rola Agresora może być też wiodącym stylem zachowania u osób, które niosą w sobie zakopany głęboko, nieuleczony ból, którego doświadczyli w dzieciństwie – z powodu niezaspokojenia swoich potrzeb, nieuszanowania granic, braku akceptacji i doświadczania zdrowego poczucia wartości. Ta nagromadzona i wypchnięta ze świadomości frustracja często owocuje tendencją do przesadnej kontroli i do łatwej utraty panowania nad własnym zachowaniem.

**„Kiedy człowiek jest w wieku dorastania, a z dzieciństwa wynosi ubogie doświadczenie miłości – braki w poczuciu bezpieczeństwa i poszanowania wartości własnej osoby – wtedy sam chce zaradzić temu, czego mu brak. (...) Chce za wszelką cenę znaleźć jakieś oparcie, zabezpieczenie, ponieważ jest to pragnienie uzupełnienia braku. Ponosi bowiem przykrą konsekwencję tego, że ci, którzy byli odpowiedzialni za poszanowanie jego ludzkich praw, uznanie godności ludzkiej, spowodowali przez swoją nieodpowiedzialność, niedojrzałość czy grzeszność – zranienia i zagrożenia dla jego życia. Jeśli w takim klimacie człowiek rodzi się i dorasta, trudno się dziwić, że jest agresywny – chce w taki sposób wymusić na innych osobach uczucia, których mu w życiu nie okazano. Łatwo popada w różne konflikty (...).”*

Józef Kozłowski SJ

Warto zwrócić uwagę na fakt, że **rolę Agresora i Wybawiciela łączy silna potrzeba wpływu na życie innych osób i spowodowania u nich zmiany zachowania**. Ofiara, otoczona takimi osobami, odczuwa frustrację, gorycz i rosnącą potrzebę rozładowania napięcia wytworzonego przez interakcję z nimi. Tak naprawdę w tym schemacie **wszystkie trzy postacie są ofiarami**, gdyż cele

żadnej z nich nie zostają w sposób satysfakcjonujący spełnione, a żadna z pełnionych ról nie prowadzi do uzdrowienia komunikacji i relacji.

Niemal wszystkim zdarza się – przynajmniej od czasu do czasu - wchodzić w wyżej wymienione role, w zależności od przebiegu komunikacji, pozycji rozmówcy i stopnia w jakim nasze wewnętrzne potrzeby „domagają się zaspokojenia”. Z łatwością można też zaobserwować w naszym środowisku osoby, które przejawiają cechy komunikacji typowe dla Ofiar, Agresorów i Wybawicieli. Jedyny sposób na przerwanie cyklu przechodzenia z roli do roli i „wyjście z trójkąta” to.... powiedzenie STOP i zaprzestanie stosowania dotychczasowych metod. **Wygrany jest ten, kto opuści trójkąt.** Wszyscy inni są na pozycji przegranych – stąd nazwa trójkąta...

Spójrzmy na podsumowanie:

”TRÓJKĄT DRAMATYCZNY” (Steven Karpman)



Bibliografia

*Józef Kozłowski J., „Życie w Duchu Świętym – podręcznik”; Łódź 2004

Opracowała
Anna Tomczyk