

Anastasiia Kolendo-Smirnova

Jak powiedzieć „nie”

Jak stawiać granice
bez poczucia winy



Dlaczego chcę teraz poruszyć ten temat?

Chcę porozmawiać o czymś, co dla wielu osób okazuje się zaskakująco trudne: o odmawianiu. Często nie potrafimy powiedzieć „nie”, zakomunikować komuś czegoś, co może być dla niego nieprzyjemne, albo postawić granicy, kiedy czegoś nie chcemy. A jeśli już się na to zdecydujemy, później możemy odczuwać poczucie winy.

Zawsze zależy mi na praktycznym wymiarze tego, o czym piszę. Nie interesują mnie rozważania, z których nie można wyciągnąć niczego użytecznego dla codziennego życia. Dlatego nie poruszałabym tego tematu, gdybym nie chciała doprowadzić nas do konkretnego pytania: jak nauczyć się mówić „nie” i nie czuć się z tego powodu winną lub winnym?

Tym razem nie będzie zestawu technik ani ćwiczeń. Chcę natomiast pokazać pewien sposób patrzenia na relacje, który może pomóc lepiej zrozumieć, dlaczego czasami tak trudno nam odmówić i dlaczego cudze oczekiwania potrafimy traktować jak własne zobowiązania.

Posłużę się w tym celu trójkątem dramatycznym Karpmana — modelem opisanym przez Stephena Karpmana w ramach analizy transakcyjnej, nurtu psychologicznego rozwiniętego przez Erica Berne’a.

Trójkąt Karpmana



Trójkąt Karpmana opisuje trzy role, które mogą pojawiać się w problematycznych relacjach i konfliktach: Ofiarę, Prześladowcę i Ratownika.

Ofiara postrzega siebie jako osobę bezradną, pokrzywdzoną albo pozbawioną wpływu na sytuację.

Prześladowca oskarża, krytykuje, wywiera presję, kontroluje albo próbuje podporządkować sobie drugą osobę.

Ratownik interweniuje i próbuje rozwiązywać cudze problemy — czasami nawet wtedy, gdy nikt go o pomoc nie prosił albo gdy jego pomoc podtrzymuje istniejący problem zamiast rzeczywiście go rozwiązywać.

Być może ten model jest Ci już znany. Trójkąt Karpmana stał się bardzo popularny w literaturze psychologicznej i poradnikowej, szczególnie w kontekście trudnych relacji, konfliktów i współzależnienia.

Często ilustruje się go przykładem rodziny, w której jedna osoba jest uzależniona od alkoholu. Wyobraźmy sobie mężczyznę, który po alkoholu

zachowuje się agresywnie wobec żony. W takiej sytuacji on może przyjmować rolę Prześladowcy, a żona — Ofiary. Jeżeli interweniuje policja, sąsiad albo ktoś z rodziny, osoba ta może wejść w rolę Ratownika.

Ważną cechą tego modelu jest jednak to, że role nie są przypisane ludziom na stałe. Ta sama osoba może w różnych momentach przechodzić z jednej roli do drugiej.

Kiedy mężczyzna wytrzeźwieje, źle się czuje i zaczyna narzekać na swoje cierpienie, może przedstawiać siebie jako Ofiarę. Żona może wtedy zacząć go ostro krytykować i wejść w rolę Prześladowcy albo przeciwnie — przejąć odpowiedzialność za jego samopoczucie, przygotować mu jedzenie, usprawiedliwić jego zachowanie i próbować rozwiązać za niego konsekwencje jego działań, wchodząc w rolę Ratownika.

Nie oznacza to jednak, że w każdej sytuacji muszą fizycznie występować dokładnie trzy osoby. Trójkąt opisuje role i sposób interakcji, a nie obowiązkową liczbę uczestników. Jedna osoba może przechodzić między różnymi rolami, a w relacji dwóch osób role mogą się wielokrotnie zmieniać.

Spójrzmy na inny przykład.