



Vasaras skola sociālajiem darbiniekiem darbā ar ģimenēm ar bērniem.

13.09-15.09.2022

Saldus novads, viesu nams «Juku Dzirnavas»

Lektors: Iveta Gēbele

Vasaras skola tiek īstenota sadarbībā ar Labklājības ministriju un tiek finansēta no valsts budžeta līdzekļiem.

Karpmana trijstūris

Varmāka -Upuris -Glābējs

- ▶ 1968.gadā pasauleslavenā psihiatra Ērika Bernes skolnieks Stefans Karpmans aprakstīja cilvēku lomas psiholoģiskajās spēlēs — Drāmas trijstūri, kas pazīstams arī kā Karpmana trijstūris.
- ▶ Ja kāds tīši vai netīši iesaistās šajā trijstūrī, tad, neatkarīgi no lomas, tiek ierauts spēlē, kurā uzvarētāju nav.
- ▶ Dažkārt šie trijstūri savienojas pa vairākiem, veidojot neatšķetināmas drāmas, kas laimīgus spēj darīt vien «ziepju operu» seriālu scenāristus.

Varmāka

Varmāka ir tas, kurš kaut ko nodara upurim:

- ▶ ar vārdiem,
- ▶ darbiem,
- ▶ skatienu,
- ▶ nedarīšanu, kādu robežu pārkāpšanu.
- ▶ Dažkārt tā ir varmākas emocionāla izlādēšanās, kad pacietības mērs jau pilns, bet bieži vien varmāka pats nenojauš, ka nodarījis otram pāri.

Upuris

- ▶ Upuris atšķiras no varmākas ar to, ka viņš identiskās situācijās cieš un ieņem pasīvu lomu — tādu, kas ļauj steigties palīgā kādam glābējam.
- ▶ Upuris necenšas risināt konfliktu ar savu pāridarītāju pa tiešo, jo viņa mērķis ir savākt pēc iespējas vairāk pāridarījuma sajūtu.
- ▶ Cietējam šīs sajūtas dod attaisnojumu pašam kļūt par varmāku vai kaut kādā veidā izmantot citus.
- ▶ Upuris, ja jākontaktē ar varmāku (pāri darītāju), drīzāk smaidīs un izliksies, ka viss ir vislabākajā kārtībā.
Upura lomas izpildītājs patiesībā jau saņem to, ko vēlas — pāridarījumu. Jo nav pats pie pirmās iespējas koriģējis otra cilvēka labos centienus.
- ▶ Pieņemt cietēja lomu ir ļoti izdevīgi manipulatīvos un intrigu attiecību gadījumos. Tā ļauj gūt tuvību un aizstāvību no kāda glābēja.

Upuris

Kā atpazīt, ka esam nonākuši upura lomā vai mums ir darīšana ar cilvēku, kurš iestrēdzis šajā lomā?

Mijiedarbojoties ar citiem, ir raksturīgi visu laiku paust to, ka:

- ▶ viņš jūtas slikti,
- ▶ ir neapmierināts,
- ▶ apvainojies,
- ▶ aizmirsts,
- ▶ nevienam nav vajadzīgs utt.

Upuris

Kā atpazīt, ka esam nonākuši upura lomā vai mums ir darīšana ar cilvēku, kurš iestrēdzis šajā lomā?

Upura galvenā vajadzība ir vēlme pēc uzmanības, vēlme tikt pamanītam un būt svarīgam. Lai to saņemtu, upuris ļoti bieži mēdz izraisīt līdzcilvēkos

- ▶ vainas apziņu,
- ▶ pēc tam manipulē,
- ▶ iežēlina un beigās arī panāk to, ko vēlas.

Upuris

Tiklīdz līdzcilvēkos tiek izraisīts žēlums, līdzcilvēki sāk darīt to, ko parastos apstākļos nedarītu.

- ▶ Sāk spēlēt līdzī upurim.
- ▶ No vienas puses, ir žēlums pret upuri, no otras – upuris ar savu uzvedību raisa arī neapzinātas dusmas, agresiju. Un gribas izvairīties no šādas saskarsmes.
- ▶ Vienlaikus rodas arī sajūta, ka esam slikti cilvēki, ja upurim «nepalīdzam».
- ▶ Šī upura jeb cietēja loma visbiežāk ir mūsu audzināšanas rezultāts, kur jau no agras bērnības vecāki mūsos izraisīja vainas apziņu, lai panāktu mūsos vēlamo uzvedības modeli, un parasti arī paši šajās lomās dzīvojuši visu savu dzīvi.

Upuris

Izaugot, nozīmīgo pieaugušo redzējumu vēlāk pārņemam kā savējo, vairs neredzot sevi tādu, kādi mēs patiesībā esam. Ļoti raksturīgas frāzes, ko vecāki mēdz izmantot bērnu audzināšanā, **neapzināti audzinot upuri** –

- ▶ “ja tu mani tiešām mīlētu, tad tu tā gan nedarītu”,
- ▶ “es tev visu dzīvi esmu ziedojusi, bet tu ...”,
- ▶ “kā tu vari tā izturēties pret savu māti/tēvu”,
- ▶ “kā tu vari būt tik nepateicīgs” utt.

Upuris

Un bērnā rodas konflikts. No vienas puses, bērns grib iepazīt pasauli, uzkrāt savu pieredzi, no otras puses – ja nerīkojas saskaņā ar to, kā sagaida vecāki, tātad vecākus «nemīl».

- ▶ Un tā kā bez vecākiem bērns šajā pasaulē izdzīvot nevar, viņš pielāgojas vecāku vēlmēm, dara tā, kā vecākiem ir labi, baidās rīkoties savādāk, baidās paust savu viedokli, sāk izdabāt.
- ▶ Visbiežāk upuris nemeklēs veidu, kā no savām problēmām izkļūt, bet žēlosies par to, cik dzīve un cilvēki ir slikti.
- ▶ Upuriem palīdzēt parasti ir ļoti grūti, ja pat neiespējami, jo upurim ir ļoti grūti pieņemt palīdzību.
- ▶ Vēl vairāk – upurim šāds destruktīvais izdzīvošanas modelis kļuvis par normu, un ja ciešanas paņemtu prom, tas radītu lielu iekšēju trauksmi.

Upuris

- ▶ Upuris ar visu savu būtību un enerģētiku piesaista un meklē cilvēkus, kuri viņam dara pāri, jo šīs lomas ieņēmējiem zemapziņā tieši tas arī ir vajadzīgs.
- ▶ Abas šīs lomas ir neiespējami atdalīt, jo tiklīdz upuris ir panācis to, ko vēlas, viņš automātiski kļūst par varmāku un līdzcilvēks, kurš pilda šo pasūtījumu, savukārt, kļūst par upuri.
- ▶ Šīs ir ļoti līdzatkarīgas attiecības, kurās viens otru enerģētiski piesaista, jo zemapziņā abiem tas ir nepieciešams.
- ▶ Vienlaikus varmāka ļoti bieži nemaz neapzinās, ka dara pāri citiem.
- ▶ Visbiežāk varmāka pats bērnībā ir piedzīvojis varmācību un šo uzvedības modeli neapzināti turpina. Jo savādāk nemāk. Tā ir vienīga viņa pieredze, kas pārņemta no agresīviem vecākiem un šāda audzināšanas veida.

Glābējs

Glābējs šajā spēlē nav tas pats, kas ugunsdzēsējs vai cits reāls glābējs. Karpmana trijstūris nav spēle divatā, bet gan trijatā.

- ▶ Glābējs glābj cietējus no tā sliktā.
- ▶ Risina divu citu cilvēku attiecības — tā vietā, lai risinātu savas.
- ▶ Glābējs domās pakāpjas uz pjedestāla, sit sev uz pleca un iekšēji slavē — ak, es, tas lielais, labais, stiprais, pārākais, kas visu zina labāk!
- ▶ Svarīgāks par reālu palīdzību ir slepens ielāpiņš uz glābēja pašvērtības sajūtas.
- ▶ Glābējam parasti ir klusa cerība, ka varbūt izdosies to mainīt, bet kamēr upurim nav vēlmes tikt no tā laukā, tā ir bezjēdzīga skriešana pa apli. Apburtais loks, kurā ar laiku pilnībā izdegam, paši sevi iznīcinot.
- ▶ Glābējam ir ļoti izteikta vēlme visus “glābt”, visiem palīdzēt – vienlaikus sevi atstājot absolūtā novārtā. Līdz ar to, visbiežāk aiz aktīvās vēlmes glābt citus slēpjas tas, ka palīdzība vajadzīga pašam.
- ▶ Neapzināti darām citiem to, kas mums pašiem tik ļoti vajadzīgs, tomēr nav kam pajautāt palīdzību. Un bieži vien jūtamies izmantoti, nenovērtēti.

Glābējs

Tapēc būtu vērts sev uzdot svarīgus jautājumus.

- ▶ «Kur palīdzība vajadzīga man pašam?»
- ▶ “Kā es pats jūtos?”
- ▶ “Kas ir tas, kas man tik ļoti pietrūkst?”
- ▶ “Ko es varu darīt, lai to mainītu?”

Un tikai tā palēnām varam izklūt no glābēja lomas.

Lai akcentu tomēr liktu uz sevi, tikai tad – par citiem. Jo tikai palīdzot sev, mēs varēsim palīdzēt citiem. Un tādējādi pasargāsim sevi no emocionālas un psiholoģiskas izdegšanas

Rotācija pa trijstūri

- ▶ Viņi visi ir atkarīgi viens no otra, jo redz savu problēmu avotu citā cilvēkā. Un viņi **bezgalīgi cenšas mainīt cilvēku**, lai viņš kalpotu viņu mērķiem.
- ▶ Kad ģimene dzīvo Karpmana trijstūrī, pārslēdzoties starp lomām, tad ģimenē ienākušais bērns neizbēgami tiks ierauts šajā trīsstūrī. Visticamāk, viņam būs ierobežota neatkarība, izvēle, lēmumu pieņemšana. Ne jau ar nolūku, vienkārši cilvēki, kas dzīvo trīsstūrī, domā, ka šādi aizsargā savu bērnu.
- ▶ Gan upuris, gan glābējs var pārvērsties par varmāku,
- ▶ varmāka un glābējs – par upuri,
- ▶ varmāka un upuris - par glābēju.

Tas notiek ļoti ātri un bieži. Visas trīs lomas var mainīties pat pa minūtei, jo visos trīs Karpmana trijstūra dalībniekos sēž iekšā visas šīs lomas.

Izkāpt no trijstūra

- ▶ Attiecībā uz partnerattiecībām, lomas cilvēki iemācās savā ģimenē, tāpēc meitenes nereti pārņem mammas, dēli — tēva uzvedību.
- ▶ Ja ģimenē pašsaprotama ir kārtība, kad viens no vecākiem «glābj» otru, vai arī viens no ģimenes locekļiem ilgstoši atrodas upura lomā, tās savā dzīvē var pārņemt arī bērni.
- ▶ Visās lomās esošie cilvēki ir maskējušies upuri, katrs domā, ka ir nelaimīgs tikai tādēļ, ka līdzās ir «nepareizie» cilvēki un apstākļi, un ka laimīgs būs tad, kad līdzās būs «pareizie» cilvēki un «pareizie» apstākļi.
- ▶ Risinājums ir viens — jākāpj laukā no upura un cietēja lomas un jāsaprot, ka dzīves kvalitāte ir atkarīga no tā, ar kādu attieksmi pats izvēlas dzīvot savu dzīvi.

Izkāpt no trijstūra

- ▶ Šajā mijiedarbībā neviens nerīkojas tā, kā vēlētos rīkoties patiesībā, bet tā vietā pilda līdzcilvēku “pasūtījumus”.
- ▶ Upuris neapzināti meklē varmāku, glābējs neapzināti meklē upuri, savukārt varmākam vajadzīgs upuris, kuram darīt pāri. Un visi vienlaikus jūtas nelaimīgi.
- ▶ Visas šīs lomas gandrīz vienmēr ir iegūtas audzināšanas rezultātā, jo tiek nodotas no paaudzes paaudzē.
- ▶ Ja to nepamanām, neatpazīstam – šī lomu spēlēšana aizved mūs ļoti tālu no tā, kādi patiesībā esam.
- ▶ Dzīvojot šajā trijstūrī, nav iespējams ieraudzīt nedz sevi, nedz citus. Nav iespējams kļūt brīvam – cilvēkus un situācijas ieraudzīt objektīvi, jo lūkojamies uz sevi vai citiem caur «saplēstām brillēm»

Izkāpt no trijstūra

- ▶ Dažādās situācijās atpazīt lomas un apzināti neiesaistīties nevienā no tām.
- ▶ Nemeklēt vainīgos, bet vērst uzmanību uz konstruktīviem risinājumiem. Vainīgo atrašana un sodīšana nav risinājums, bet Karpmana trijstūra neauglīgs posms un mūžīgais «vāveres ritenis».
- ▶ Neuzklausīt sūdzības par trešo personu — divu cilvēku attiecības ir risināmas tikai starp šiem diviem cilvēkiem.
- ▶ Būt pārliecinātam un paust, ka katrs spēj uzņemties atbildību par savu dzīvi un attiecībām.
- ▶ Nekrāt aizvainojumu sajūtas, bet bez kavēšanās runāt par pārkāptajām robežām, pašam risināt attiecības un tieši ar to cilvēku, kas tīši vai netīši nodarījis pāri.
- ▶ No upura pozīcijas apzināti iziet uz **savas dzīves saimnieka pozīciju**.

Kā no šīm lomām izklūt?

- ▶ Saprast to, ka šīs attiecības ir destruktīvas.
- ▶ Apzināties, ieraudzīt to, ko no mums sagaida līdzcilvēki un ko vēlamies mēs paši.
- ▶ Nelikt sevi pēdējā vietā.
- ▶ Neizvirzīt sevi kā centru, ap kuru jāriņķo visiem pārējiem.
- ▶ Izkāpt un neiesaistīties nevienā no lomām, nepildīt pasūtījumu.
- ▶ Kļūt par savas dzīves noteicēju.
- ▶ Raudzīties uz dzīvi ar prieka un mīlestības acīm, pieņemot dzīvi tādu, kāda tā ir. Bez maskām, bez vērtēšanas.

Kā no šīm lomām izklūt?

Atkarībā no tā, kādu lomu esam uzņēmušies – svarīgi sev uzdot tik ļoti svarīgos jautājumus:

- ▶ “Ko es varu darīt, lai justos labi?”
- ▶ “Kā es pats varu sev palīdzēt?”
- ▶ “Kāpēc man vajag visus glābt?”
- ▶ “Kāpēc man vajadzīga varmākas loma?”
- ▶ Kādu funkciju manā dzīvē tā pilda?”
- ▶ “Kādu iekšējo tukšumu ar to mēģinu aizpildīt?”
- ▶ “Kur es pats sevi gribu sodīt?”
- ▶ “Ko varu darīt, lai sevi iemīlētu un pieņemtu?” utt.

Kā no šīm lomām izklūt, ja esi upuris?

- ▶ Beidziet sūdzēties par dzīvi. Pavisam!
- ▶ Pavadiet šo laiku, meklējot iespējas uzlabot lietas, kas jums nepatīk.
- ▶ Vienreiz par visām reizēm atcerieties: neviens jums neko nav parādā.
- ▶ Pat ja viņi solīja, ja viņi ļoti gribēja, ja viņi paši piedāvāja.
- ▶ Apstākļi nemitīgi mainās, tāpat kā cilvēku vēlmes.
- ▶ Vakar tev gribēja kaut ko uzdāvināt, šodien vairs negrib. Pārstāj gaidīt pestīšanu.
- ▶ Viss, ko jūs darāt, ir jūsu izvēle un jūsu atbildība. Un jums ir tiesības izdarīt citu izvēli, ja šī jums nav piemērota.
- ▶ Neizmantojiet attaisnojumus un nepārbaudiet sevi, ja jūtat, ka neattaisnojat kāda cita cerības

Kā no šīm lomām izklūt, ja esi kontrolieris?

- ▶ Pārtrauciet vainot citus cilvēkus un apstākļus savās problēmās.
- ▶ Nevienam nav pienākuma atbilst jūsu priekšstatiem par to, kas ir pareizi un nepareizi.
- ▶ Cilvēki ir dažādi, situācijas dažādas, ja kaut kas nepatīk, tu nevari ar to tikt galā. Samierinies!
- ▶ Atrisinet domstarpības mierīgi, bez dusmām un agresijas.
- ▶ Pārtrauciet sevi apliecināt uz to cilvēku rēķina, kuri ir vājāki par jums.

Kā no šīm lomām izklūt, ja esi glābējs?

- ▶ Ja jums netiek lūgta palīdzība vai padoms, klusējiet.
- ▶ Pārtrauciet domāt, ka jūs labāk zināt, kā dzīvot, un ka bez jūsu vērtīgākajiem ieteikumiem pasaule sabruks.
- ▶ Nedodiet pārsteidzīgus solījumus.
- ▶ Pārtrauciet gaidīt pateicību un uzslavas.
- ▶ Jūs palīdzat, dariet to tāpēc, ka vēlaties palīdzēt, nevis pēc pagodinājumiem un balvām.
- ▶ Pirms steidzaties darīt labu, godīgi pajautājiēt sev: vai jūsu iejaukšanās ir tik nepieciešama un efektīva? Un vai tas vispār ir jūsu spēkos.
- ▶ Beidziet apliecināt sevi uz to cilvēku rēķina, kuri ir nedaudz neuzmanīgāki sūdzībās par dzīvi.

Kā speciālistam atpazīt un netikt ierautam klienta drāmā

- ▶ Izklūšana no atkarībām sākas ar situācijas izvērtēšanu, piedalīšanos, sapratni, kurš no rakursiem ir ienācis: upuris, glābējs vai agresors. Dažreiz tas ir grūtāk, nekā mēs vēlētos.
- ▶ Jūs, iespējams, nezināt par iesaistīšanos spēlē.
- ▶ Bieži vien tas notiek ar agresoru, kuram vienmēr ir taisnība un visu dara vienīgajā pareizajā veidā.
- ▶ Pārējie varoņi, ja viņi apzinās savas lomas, tad stingri tic, ka tam nav nekāda sakara, viņi ir ievilkti nejauši, pret savu gribu.
- ▶ Galvenais ir atcerēties, jo ilgāk esi trijstūra iekšienē, jo stingrāk iegrimies savstarpējo manipulāciju tīklā.
- ▶ Svarīgi ieraudzīt, kad kāds mēģina ar jums manipulēt, nevis ieslīdiet novājinošu attiecību ziepju operā.
- ▶ Nespēlē sev uzliktās lomas, zini, kad piecelties un aiziet, kad redzi, ka lietas nav tīras.

Ideāls trīsstūra modelis

Katrs varonis, kā minēts iepriekš, piedzīvo noteiktas jūtas un emocijas, no kurām mēs esam atkarīgi. Tas ir iemesls, kāpēc spēle sākas.

Šīs lomas nav iespējams ne atcelt, ne izmest, ne ignorēt. Tās var tikai transformēt tām kopīgi sadarboties.

- ▶ Šajā trīsstūrī ir vēl vairāk laimes un enerģijas.
- ▶ Varonis kļūst uzvarētājs. (Upuris) Viņš veic varoņdarbus nevis uzslavas, bet gan enerģijas radošas izmantošanas dēļ. Viņam nav vajadzīgi lauri, viņš izbauda pašu radošuma procesu, iespēju kaut ko mainīt uz labo pusi šajā pasaulē.
- ▶ Filozofs - burvis kļūst apcerīgs. (Glābējs) Viņš pasaulē saskata tādas sakarības, kas citiem nav pieejamas. Viņš apzinās jaunas iespējas un ģenerē idejas.
- ▶ Motivētājs pārvēršas par stratēģi. (Varmāka) Viņš precīzi zina, kā realizēt kontemplatora idejas. Ir svarīgi spēt adekvāti novērtēt situāciju.
- ▶ Redziet, kad viņi mēģina ar jums manipulēt, nevis ieslīdiēt novājinošu attiecību ziepju operā. Nespēlē sev uzliktās lomas, zini piecelties un aiziet, kad redzi, ka lietas nav tīras.



Paldies!

www.atbalstafonds.lv

Facebook lapa SAIF Kurzemes ģimeņu atbalsta centrs
«Liepāja»

centrsliepaja@atbalstafonds.lv

62005082, 29110236