Как научиться говорить «Нет» ?

Автор:
Анастасия Колендо-Смирнова

Как научиться говорить «Нет» ?

Анастасия Колендо-Смирнова

Это конспект небольшой беседы-лекции (живая речь), о том, как научится отказывать. Пошаговый алгоритм того, как этому научиться, автор объясняет на модели треугольника Карпмана.

Анастасия Колендо-Смирнова

Как научиться говорить "Нет" ?

Почему я хочу поднять эту тему именно сейчас?

Сегодня я хочу поговорить с вами о том, насколько часто мы не умеем отказывать другим людям, говорить что-то, что представляется неприятным. Если же мы и решаемся на подобные действия, то потом нередко испытываем сильнейшее чувство вины.

Признаюсь, я не люблю пустые разговоры, не несущие в себе какого-то практического смысла или пользы. Поэтому этот разговор не был бы начат, если бы я не хотела в итоге свести его к конкретным действиям. На этот раз здесь не будет техник и упражнений. Но зато вы получите понимание: как научиться говорить “нет”.

Можно ли научиться отказывать? Безусловно. О том, как это делается, я постараюсь объяснить на примере треугольника Карпмана. Он представляет собой психологическую и социальную модель взаимодействия между людьми в трансакционном анализе. Данная модель создана учеником Эрика Берна Стивеном Карпманом. Уверена, что вам приходилось слышать о нем, если вы увлекаетесь психологией даже в самой минимальной степени. Однако нелишним будет напомнить основные данные.

Треугольник Карпмана.

Модель описывает три привычные психологические роли (встречается также термин “персонажи”), присущие людям в различных ситуациях:

Роль жертвы.

Роль преследователя. Персонаж оказывает давление, принуждает, преследует жертву.

Роль спасителя. Спаситель вмешивается в ситуацию, как ему кажется, из желания помочь слабому.

Очень часто, когда речь идет о треугольнике Карпмана, первое, что приходит в голову, – треугольники зависимых отношений. Классическим примером здесь выступают семьи алкоголиков и наркоманов. То есть, как правило, у нас возникает представления о зависимостях, связанных со сменой ролей. Давайте рассмотрим в качестве примера следующую ситуацию созависимых отношений по треугольнику Карпмана.

Муж – алкоголик. В состоянии опьянения он избил жену – выступает в роли преследователя. Жена здесь играет роль жертвы. Стало быть, будет и третья роль – спасателя. Здесь может быть представитель правоохранительных органов, который приезжает на вызов; сосед или родственник. Однако не все так просто: хитрость треугольника в том, что люди могут меняться ролями даже в такой ситуации. Представим: муж протрезвел и находится в состоянии жесткого похмелья. Он жалуется жене – сейчас именно он жертва. Жена ругает

его и превращается в агрессора-преследователя. Либо же пытается “реанимировать” супруга, отпаивает его рассолом и т.д. При таком варианте действий она спасатель.

Но треугольник всегда имеет три роли. Если жена в нем – агрессор и преследователь, то муж пойдет за утешением и помощью к “спасателям” – друзьям, родне, другой даме… Но если супруга “спасает”, то вскоре обязательно появится преследователь. Например, ее мама, которая станет обвинять зятя в неподобающем поведении.

То есть, по сути, смена ролей у людей в этом треугольнике обязательна. Мало того! Тот, кто является жертвой, в то же самое время в каком-то смысле оказывается и агрессором, и спасателем.

Например, у женщины поднимается давление. Она чувствует себя жертвой. Давление поднимается из-за беспокойства о сыне. Мать хочет накормить, одеть, обогреть свое чадо – то есть, “спасти”. И все потому, что невестка в ее представлении – агрессор, который угнетает любимого сына.

При этом сын, которому приходится бросать жену и лететь к маме, чувствует себя жертвой. Мама теперь выступает как агрессор, вынуждающий его страдать. Жена парня – спасатель и утешитель. Но по отношению к свекрови она агрессор, так, как недолюбливает ее.

Итак, каждый человек играет три роли одновременно по отношению к другим. В рассмотренном примере мать – “жертва”, страдающая (якобы) от невестки, “агрессор” по отношению к невестке и “спасатель” по отношению к сыну. Сын – “спасатель” матери, и одновременно “жертва” конфликта двух любимых женщин, а также “агрессор” по отношению к каждой из них во время конфликта. Невестка – “жертва” и “агрессор” по отношению к свекрови, “спасатель” для своего мужа.

Почему этот треугольник в реальности считается нездоровым? Казалось бы, все участники ситуации нормально сосуществуют в созависимых отношениях. Их все устраивает. Однако это НЕнормально!

Нормой же это не может быть по той простой причине, что все это – манипуляции. У каждого участника треугольника присутствует манипулятивное

поведение, даже если оно не осознается. А что такое по сути манипуляция? Это попытка одного человека принудить другого к совершению действий, для него нежелательных.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/kolendo-smirnova_anastasiya/kak-nauchit-sya-govorit-net

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити