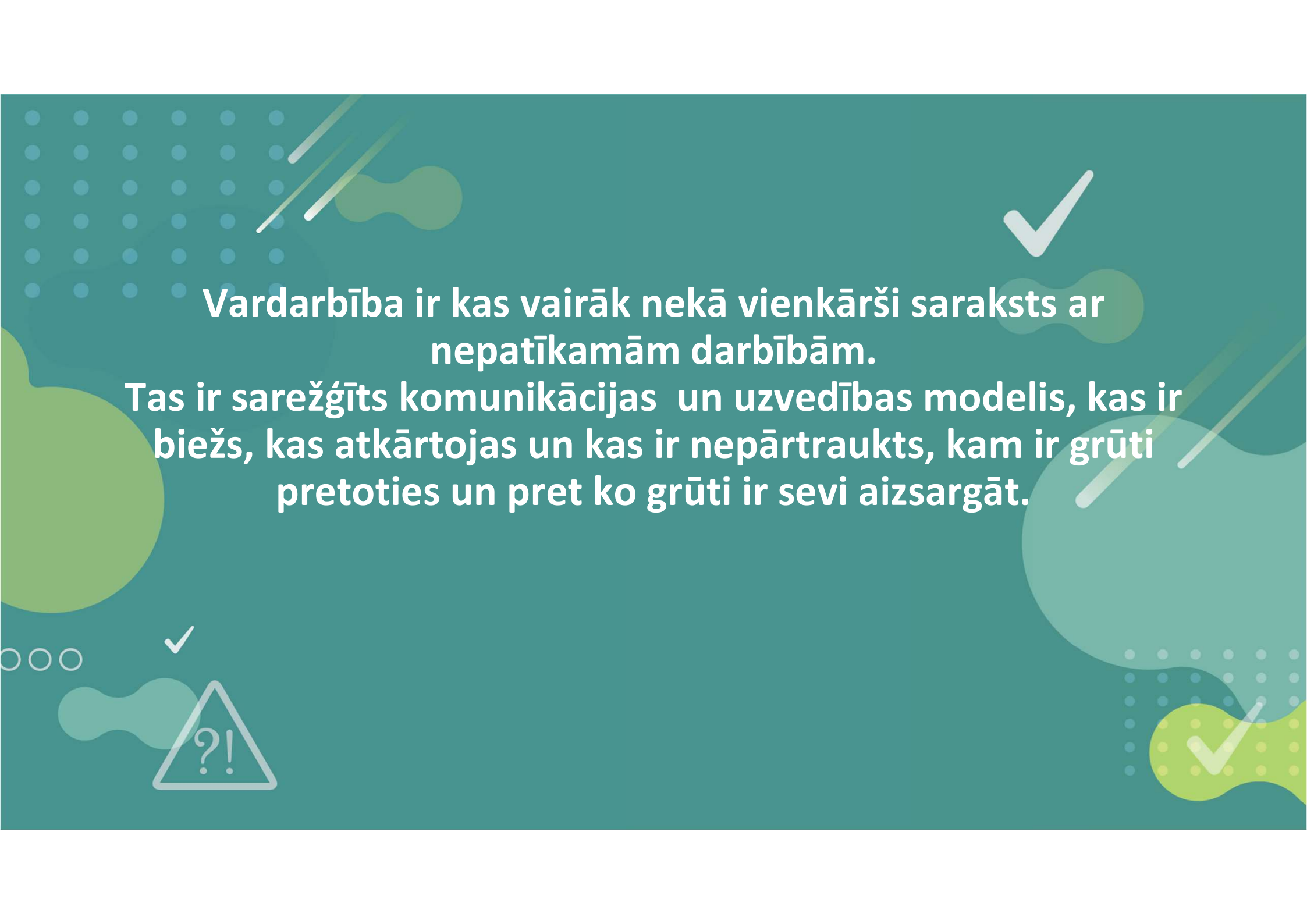


uzvediba.lv

Emocionālā veselība darba vidē Karpmana trijstūris

14:00-16:00

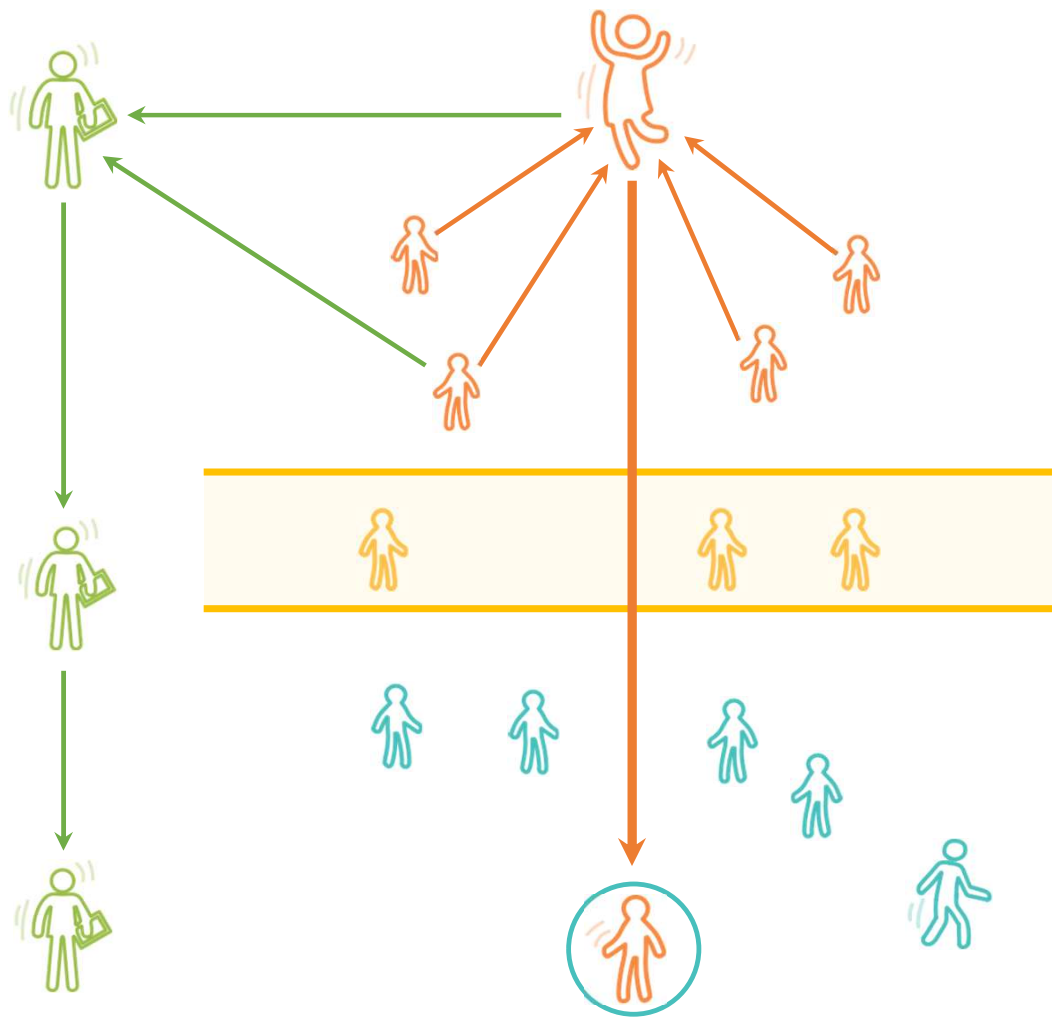
Līga Bērziņa



Vardarbība ir kas vairāk nekā vienkārši saraksts ar nepatīkamām darbībām.

Tas ir sarežģīts komunikācijas un uzvedības modelis, kas ir biežs, kas atkārtojas un kas ir nepārtraukts, kam ir grūti pretoties un pret ko grūti ir sevi aizsargāt.

Vardarbības piramīda



Iemesli

- Veicinātās emocijas
- Apspiestās emocijas
- Iemācīta uzvedība
- Iemācītās pozas / žesti
- Veidi, kā interpretējam savu pieredzi
- Uzskati par pasauli
- Morālās vērtības
- Saukļi
- Atmiņas

Frāzes

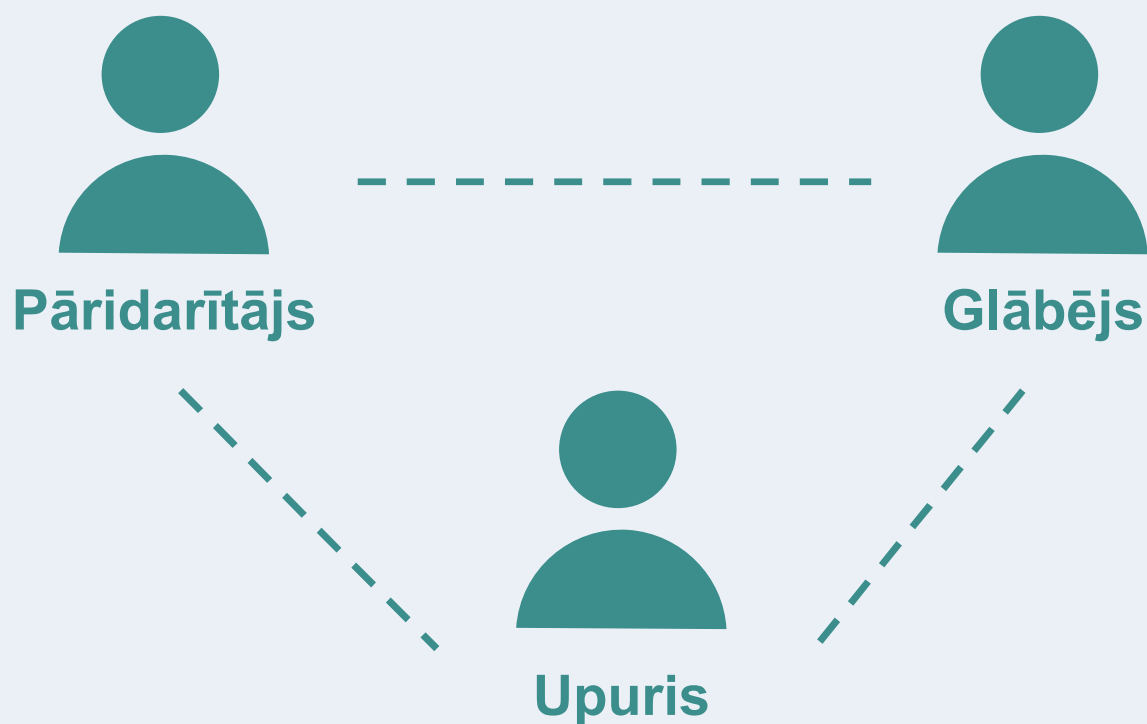
- Es pastrādāšu tavā vietā, lai tu neiekultos nepatikšanās.
- Nu, šoreiz prezentācija vismaz nebija katastrofa!
- Es pats labāk uztaisīšu, lai tev nebūtu problēmu
- Es jau teicu, ka bez manis tu nekur netiksi
- Tu vienmēr visu sačakarē
- Man vienmēr uzgrūž visus grūtākos darbus



Karpmana drāmas trijstūris



Ja cilvēki nav spējīgi paust savas vajadzības profesionāli, viņi “iestartē” Karpmana trijstūri



Glābēja pozīcijas

- Glābšana ir selektīva un bieži vien mērķēta nevis uz palīdzēšanu pēc būtības bet gan uz sevis parādīšanu labākā gaismā
- *Bet es tev tikai vēlējos palīdzēt!*

Upuris meklē glābēju

- Man nav laika
- Man nepietiek spēka
- Man nav resursu

Un tad seko pauze, kuras laikā glābējam jāmetas glābt

Upuris var pārslēgties arī uz glābēja lomu un vainot par nepalīdzēšanu

Pāridarītājs

- Daudzi var nemaz nezināt, ka ir «pāridarītāji»
- Nevienam nepatīk šī loma, un, to pieņemot, pāridarītāji mēģina identificēties ar ko, kas attaisnotu viņu «slikto rīcību» vai veidot grupas savas rīcības atbalstam

Pāridarītāja spēle

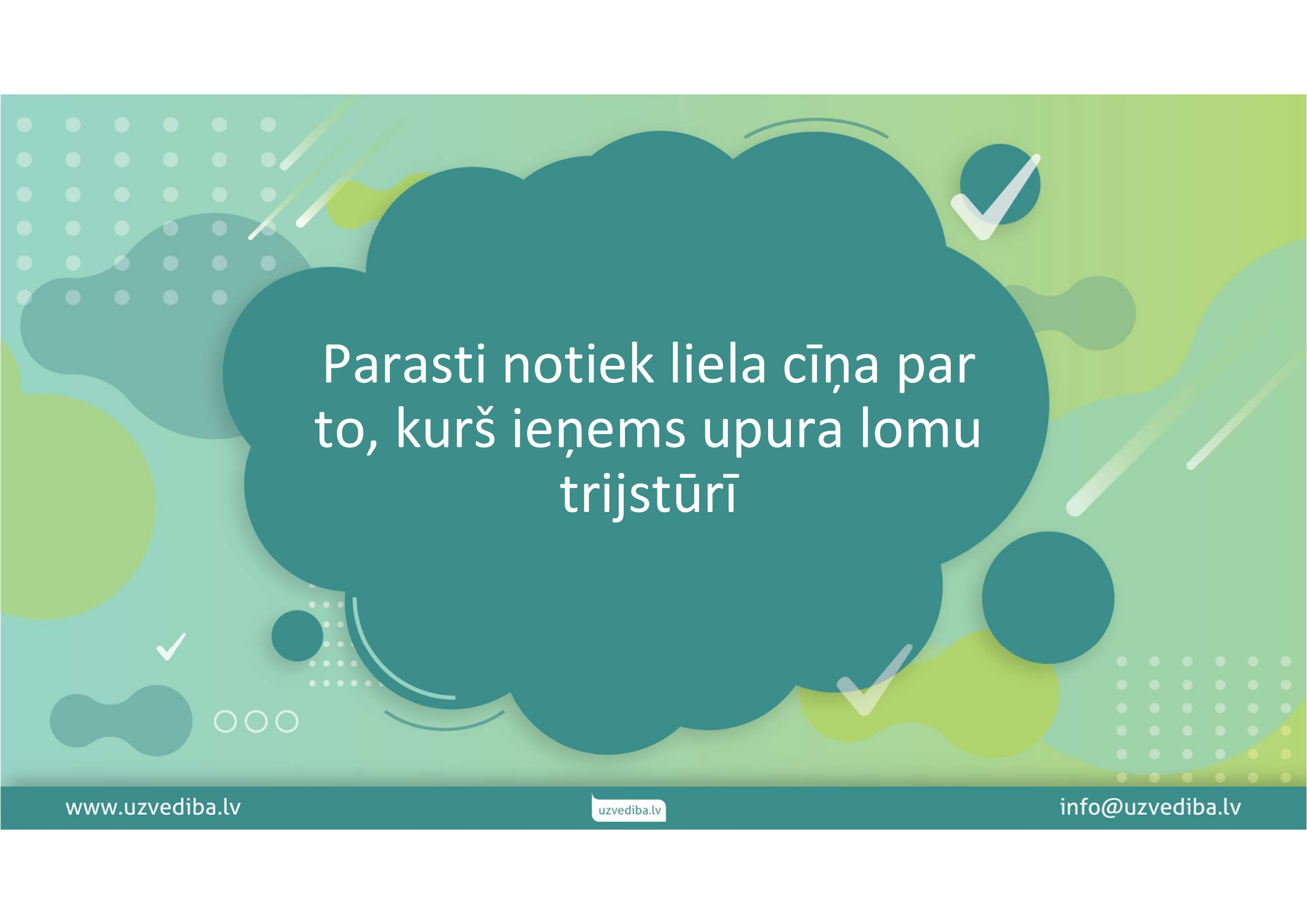
- Redzi, tu pats uzprasījies! Tu man liki to darīt! Tā ir tava vaina!
 - Nevajadzīgu noteikumu un limitu uzstādīšana
 - Citu vainošana visās nelaimēs
 - Citu rīcības kritizēšana
 - Tur kādu cilvēku apspiestu
 - Lieto vainu un kaunu, lai pazemotu citus
 - Provocē drāmu un konfliktus
 - Ieņem ļoti neelastīgu un autoritatīvu pozīciju
 - *Es esmu labs, jūs esat slikti pozīcija*

Glābēja spēle

- Jūtas spiests glābt citus arī tad, kad viņi neprasa un pat to nevēlas
- Dara citiem lietas, ko viņi nelūdz un ko citi varētu paveikt paši
- Jūtas vainīgi, ja nepalīdz citiem
- Rīkojas un izklausās aizbildnieciski, turot upuri atkarīgu no sevis
- Uztur upura redzējumu par sevi, ka viņš ir vājš un nevarīgs
- Nereti viņa glābšana ir apzināti neveiksmīga, jo tad viņš zaudēs «upuri»
- Cenšas, «lai visiem būtu labi»
- Kļūst par upuri, kad viņam neļauj «glābt»



Neaizmirstam arī par
mūsu iekšējiem drāmas
trijstūriem!



Parasti notiek liela cīņa par
to, kurš ieņems upura lomu
trijstūrī

Domas, kas var «iestartēt» Karpmana trijstūri - upurī

- Ja cilvēki dusmojas uz mani, tā ir mana vaina
- Citu cilvēku domas, vajadzības, vēlmes ir svarīgākas nekā manējās
- Es uztraucos par to, ko citi padomās, ka es atklāti paudīšu savu viedokli
- Man ir rūpīgi jāpārdomā, ko es teikšu, lai cilvēki nesadusmotos uz mani vai neizolētu mani
- Man ir jāpiekāpjas, jāupurē manas vajadzības, lai cilvēki mani neatraidītu
- Man ir jābūt perfektam, lai mani mīlētu un cienītu, savādāk cilvēki mani atraidīs
- Man ir būtisks citu cilvēku viedoklis būtisku dzīves lēmumi pieņemšanā
- Man jāpaklusē, kad citi runā muļķības, nekā jāsaka, ko domāju. Labāk ir pašam rīkoties
- Tas, kā es jūtos, ir tieši atkarīgs no tā, ko cilvēki domā par mani
- Tas ir bīstami – paust tiešā veidā citiem, ko es vēlos no viņiem

Domas, kas var «iestartēt» Karpmana trijstūri - upurī

- Visslabākās attiecības ir tās, kur es varu citiem palīdzēt un citus padarīt laimīgus
- Ja man ir citiem jāprasa, ko vēlos, tas nozīmē, ka viņi mani nemīl, neciena pietiekami
- Es nezinu, ko es gribu
- Es nedrīkstu pielaist citus pārāk tuvu, savādāk viņi mani pārņems ar savām vajadzībām
- Man ir grūtības izprast, kā es patiesībā jūtos
- Es bieži pārspīlēju savus sasniegumus, lai es iepatiktos citiem
- Ja cilvēki uzzinātu, kāds es esmu patiesībā, viņi mani atraidītu
- Man ir bailes, ka cilvēki kādā reizē uzzinās, ka es neesmu tāds, kādu viņi ir mani iedomājušies
- Man ir sajūta, ka citu cilvēku ekspektācijas mani kontrolē un vada

Domas, kas var «iestartēt» Karpmana trijstūri* - upurī

- Es lielākoties domāju «visu vai neko» kategorijās
- Tas ir bīstami – paust savu viedokli tieši
- Atbildība – tas ir grūti, man no tās jāizvairās
- Tas ir ļoti svarīgi – sniegt pareizās atbildes uzreiz
- Es nedrīkstu atzīt, ka esmu kļūdījies, savādāk cilvēki mani atraidīs
- Es noraidu citu cilvēku palīdzību, neskatoties uz to, ka tieši viņi to piedāvā
- Es salīdzinu sevi ar citiem, lai saprastu, vai es esmu virs viņiem vai zem viņiem
- Mani sāpina tas, ka kādi neatzīst manus sasniegumus
- Es neesmu pelnījis citu cilvēku mīlestību
- Palīdzības lūgšana ir vājuma pazīme

*Weinhold PhD, Janae B; Weinhold PhD, Janae B.. How to Break Free of the Drama Triangle & Victim Consciousness . CICRCL Press.



Karpmana trijstūrī nonākušie
ilgāko laiku pavada cīņā par
upura lomu

Kāpēc “cīņa par Upura lomu”?

- Slēptie ieguvumi: atbildības noņemšana, empātijas ubagošana, izvairīšanās
- Upura stāsts var monopolizēt uzmanību un definēt komandas realitāti
- Simptomi: hroniska bezspēcība, izvairīšanās no izvēles/nākamā soļa

Karpmana drāmas trijstūra enerģija irpasīvā agresija un robežu neievērošana

- Sarkasms, klusēšana (silent treatment), informācijas nepadošana
- “Iekšējie čati”, baumas/tenkas, sociālā izolācija
- Ignorēšana/izslēgšana (social exclusion)
- Baumas, tenkas (gossip/rumors)
- Pārspīlēta kontrole (excessive monitoring)
- Neizpildāmi termiņi/mērķi (impossible deadlines)

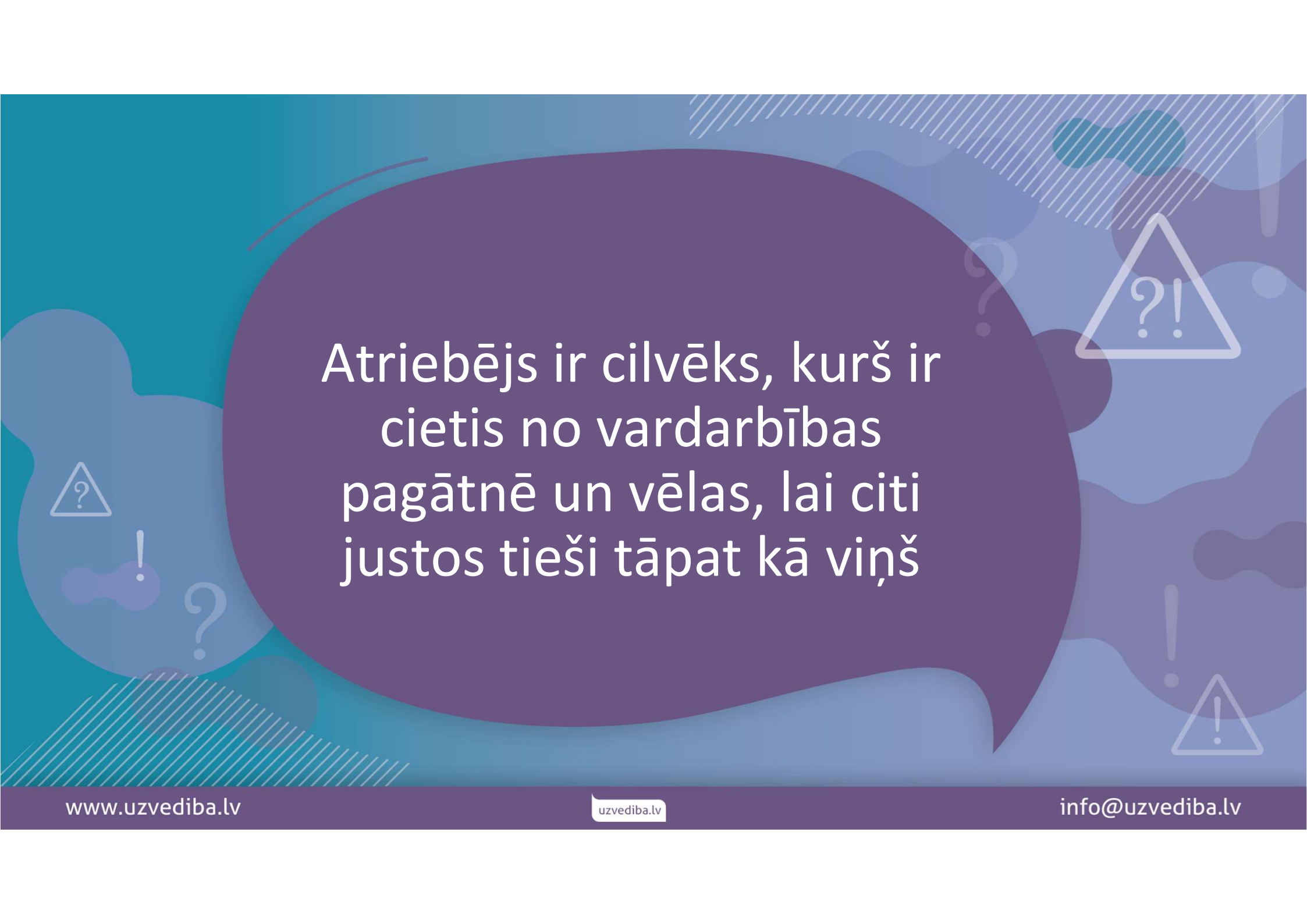
Domas, kas var “iestartēt” Pāridarītāju (Vajātāju)

- Ja es nebūšu stingrs, viss izjuks.”
- “Citi ir slinki un viņi jāsadzen pie darba.”
- “Es zinu labāk, kas ir pareizi – pārējiem ir jāpakļaujas.”
- “Ja es neizrādīšu autoritāti, mani necienīs.”
- “Kļūdas nav pieļaujamās, tās ir jāsoda.”
- “Ja kāds neizdara, tas nozīmē, ka viņš negrib darīt.”
- “Mani cilvēki nespēj paši pieņemt labus lēmumus.”
- “Vajadzīgs spiediens, lai lietas kustētos uz priekšu.”
- “Respektu var iegūt tikai ar spēku un bailēm.”
- “Ja es neuzspiedīšu savu viedokli, mani ignorēs.”

Domas, kas var “iestartēt” Glābēju

- Bez manis viņi netiks galā.”
- “Es esmu vienīgais, kas var viņus izglābt.”
- “Ja es nepalīdzu, es esmu slikts cilvēks.”
- “Citu problēmas ir svarīgākas par manējām.”
- “Man jāupurē savs laiks un spēks, lai citi justos labi.”
- “Ja es nelikšos vajadzīgs, mani neievēros.”
- “Es zinu labāk, kas viņiem ir vajadzīgs.”
- “Ja es viņus nepasargāšu, notiks kaut kas slikts.”
- “Mani mīlēs tikai tad, ja palīdzēšu un glābšu.”
- “Es nedrīkstu pievilt cilvēkus, kas uz mani paļaujas.”

Karpmana drāmas
trijstūris neapskata vēl
vienu lomu - ATRIEBĒJS



Atriebējs ir cilvēks, kurš ir
cietis no vardarbības
pagātnē un vēlas, lai citi
justos tieši tāpat kā viņš

- Atriebējs var aicināt rakstīt iesniegumus par lietām, ko veselīgāk būtu atrisināt sarunā
- Atriebēji veicina jauno darbinieku naidīgu sagaidīšanu – *«ja mums bija tik grūti, tev arī jābūt», «Es tev parādīšu, cik slikti mums klājās.»*



Tipiskās darba vides
situācijās cietušais ar
pāridarītāju nesarunājas,
viņš to dara caur glābēju



Karpmana drāmas trijstūra enerģija rodas caur lomu pārslēgšanos



Kā iziet no drāmas trijstūra?

Darbinieku dinamika

- Upuris → Risinātājs (Creator): fokuss uz izvēli un nākamo soli
- Glābējs → Koučs (Coach): jautājumi > padomi, atbildība paliek pie darītāja
- Vajātājs → Izaicinātājs (Challenger): skaidri, cieņpilni standarti



Stokholmas sindroms

psiholoģisks fenomens, kurā upuris attīsta emocionālu piesaisti, simpātijas vai pat lojalitāti pret savu pāridarītāju kā izdzīvošanas mehānismu ilgstošas vardarbības vai kontroles situācijā.



Dzīve – tas ir par būšanu
kontaktā.



Un arī veselīgā distancē

Avoti:

- Weinhold PhD, Janae B; Weinhold PhD, Janae B.. How to Break Free of the Drama Triangle & Victim Consciousness . CICRCL Press.
- Parker, Susan, Risk Assessing Bullying: Manage Workplace Bullying... before it happens
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job ORCM Academic Press.
- Harari, Yuval Noah. Sapiens: A Brief History of Humankind (p. 415). Harper.
- Blase, Joseph; Blase, Rebajo R.. Breaking the Silence . SAGE Publications..
- Brinkman Rick, Kirchner Rick, Dealing with People You Can't Stand, Revised and Expanded Third Edition: How to Bring Out the Best in People at Their Worst, McGraw-Hill Education 2012
- Kahneman, Daniel. Thinking, Fast and Slow , arrar, Straus and Giroux. Kindle Edition.
- Lavender, Neil. The One-Way Relationship Workbook_ Step-by-Step Help for Coping With Narcissists, Egotistical Lovers, Toxic Coworkers, and Others Who Are Incredibly Self-Absorbed New Harbinger Publications 2011
- Dunbar, Robin Grooming, Gossip, and the Evolution of Language, Harvard University Press; 1998

Grāmatas

Par Karpmana dramas trīsstūri

- Barry & Janae Weinhold – How to Break Free of the Drama Triangle & Victim Consciousness (2014)
- West, Chris. The Karpman Drama Triangle Explained: A Guide for Coaches, Managers, Trainers, Therapists – and Everybody Else (2014)

Par organizācijas dinamiku

Pamela Lutgen-Sandvik – Adult Bullying—A Nasty Piece of Work (2013)

Manfred Kets de Vries - Narcissistic Leadership: Narcissus on the Couch (2001)

Ståle Einarsen, Helge Hoel, Dieter Zapf & Cary L. Cooper – *Bullying and Harassment in the Workplace* (2020)

Kets de Vries, Manfred F. R.. Narcissistic Leadership: Narcissus on the Couch . Taylor & Francis.

Parker, Susan. Risk Assessing Bullying: Manage Workplace Bullying... before it happens

Duffy Ph.D., Maureen; Len Sperry Ph.D.. Overcoming Mobbing: A Recovery Guide for Workplace Aggression and Bullying (p. ix). Oxford University Press.