



Vasaras skola sociālajiem darbiniekiem darbam ar ģimenēm ar bērniem

13.09-15.09.2022

Saldus novads, viesu nams «Juku Dzirnavas»

1968. gadā pasauleslavenā psihiatra Ērika Bernes skolnieks Stefans Karpmans aprakstīja cilvēku lomas psiholoģiskajās spēlēs — Drāmas trijstūri, kas pazīstams arī kā Karpmana trijstūris.

### ***Karpmana trijstūrī ir trīs lomas:***

#### **Varmāka**

Varmāka kaut ko nodara upurim: vai ar vārdiem, vai darbiem, vai skatienu, vai nedarīšanu, vai 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 korigējis otra cilvēka labos centienus. Pieņemot cietēja lomu ir ļoti izdevīgi manipulatīvos un intrigu attiecību gadījumos. Tā ļauj gūt tuvību un aizstāvību no kāda glābēja. Piemēram, vīrietis dodas uz bāru ar saviem draugiem apspriest un žēloties, cik slikta ir viņa sieviete. Vienkāršāk panākt žēlošanu no glābēja, nekā pašam risināt savas attiecības! Cietējam viņa loma dod attaisnojumu pašam kļūt par varmāku vai kaut kādā veidā sākt čakarēt citus. Arī ar sabotāžu, kaut kā nedarīšanu.

#### **Glābējs**

Glābējs šajā spēlē nav tas pats, kas ugunsdzēsējs vai cits reāls glābējs. Karpmana trijstūris nav spēle divatā, bet gan trijatā. Glābējs glābj cietēju 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 sīrupains ielāpiņš uz glābēja pašvērtības sajūtas.

*“Varmāka, Upuris, Glābējs” kā atpazīt drāmas trijstūra lomas un izkāpt no tām”  
Iveta Gēbele, psiholoģe, psihoterapijas speciāliste.*

Gan upuris, gan glābējs var pārvērsties par varmāku, un 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. Piemēram, māte (varmāka) rāj bērnu (upuri), kas nav sakārtojis savu istabu. To redz tēvs, kas iebilst mātei, lai pārāk nerājas, tādejādi kļūstot par upura glābēju. Bērns, to redzot, sāk aizstāvēt māti (es jau varu sakārtot, viņai taisnība), kas nu kļuvusi par upuri, bet glābējs-tēvs ieņem varmākas lomu.

Lai cilvēks spētu mainīties un nedzīvotu kādā vienā — upura, glābēja vai uzbrucēja — lomā, nepieciešams sevi paanalizēt un padomāt, kura loma ir raksturīgākā un kādās situācijās tā izpaužas. To noskaidrojot, ir iespējams uzzināt savas vājās vietas, saprast, ar ko es esmu neapmierināts, ko vēlētos mainīt, un attiecīgi arī rīkoties lietas labā, lai izmantošanas situācijā nonāktu retāk.

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.

### ***Kā «izkāpt» no trijstūra?***

Dažādās situācijās atpazīt lomas un apzināti neiesaistīties nevienā no tām.

Ir jāsaprot, ka, lai piepildītu savas vēlmes, cilvēkam ir vajadzīgs tikai viņš pats. Jums ir jāņem sava dzīve savās rokās un jārīkojas, neņemot vērā nevienu.

Kā izklūt no trīsstūra, ja esat upuris

- Beidz sūdzēties par dzīvi.
- 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 izklūt no trīsstūra, ja esat 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, vienkārši netiec ar to galā.
- Atrisiniet domstarpības mierīgi, bez dusmām un agresijas.
- Pārtrauciet sevi apliecināt uz to cilvēku rēķina, kuri ir vājāki par jums.

Kā izklūt no trīsstūra, 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 tāpēc, ka vēlaties palīdzēt, nevis pēc pagodinājumiem un balvām, vai ne?
- Pirms steigšanās darīt labu, godīgi pajautāji sevis: vai jūsu iejaukšanās ir tik nepieciešama un efektīva?
- Beidziet apliecināt sevi uz to cilvēku rēķina, kuri ir nedaudz neuzmanīgāki sūdzībās par dzīvi.

| Mēs iespējams esam visvairāk iestrēguši upura pozīcijā, ja jūtamies:                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Glābēja loma mūs raksturo, ja jūtam:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Varmākas, jeb vajātāja lomu raksturo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpalīdzīgi</li> <li>• bezizejā</li> <li>• bezspēcīgi</li> <li>• psiholoģiski nospiesti</li> <li>• nevajadzīgi</li> <li>• nepieprasīti</li> <li>• šķiet, ka mums nav taisnība</li> <li>• neskaidrība</li> <li>• apvainojušies</li> <li>• izmisuši</li> <li>• nevērtīgi</li> <li>• izjūtam žēlumu pret sevi</li> <li>• bailes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajadzību palīdzēt</li> <li>• Izjūtam žēlumu</li> <li>• Izjūtam pārākumu pār lūdzēju</li> <li>• Pārliecību, ka zinām labāk kā otrs, kā ir jāīstojas vai kā ir jābūt</li> <li>• Izjūtam iedvesmojošu sava pārākuma sajūtu un lūdzējaniecīgumu</li> <li>• Pienākuma apziņu pret kādu, kas neļauj atteikt palīdzību</li> <li>• Līdzjūtības un līdzpārdzīvojuma izjūtu</li> <li>• Sajūtu, ka esam atbildīgi par lūdzēju</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nelokāmu sajūtu par savu taisnību</li> <li>• Taisnīgas dusmas un neizpratni par upura uzvedību un situācijām, kas saistītas ar viņu</li> <li>• Asu vajadzību sodīt kādu par kaut ko</li> <li>• Asu vajadzību atjaunot kārtību/ taisnību, (vest visus pie kārtības)</li> <li>• Ievainotas pašcieņas izjūta</li> <li>• Aizkaitinājums pret upura domām, rīcību un viņa eksistenci vispār un glābēju, kurš vienmēr maisās pa kājām</li> <li>• Apreibinošā azarta izjūta, kas rodas no upura vajāšanas kā medību adrenalīnu</li> </ul> |