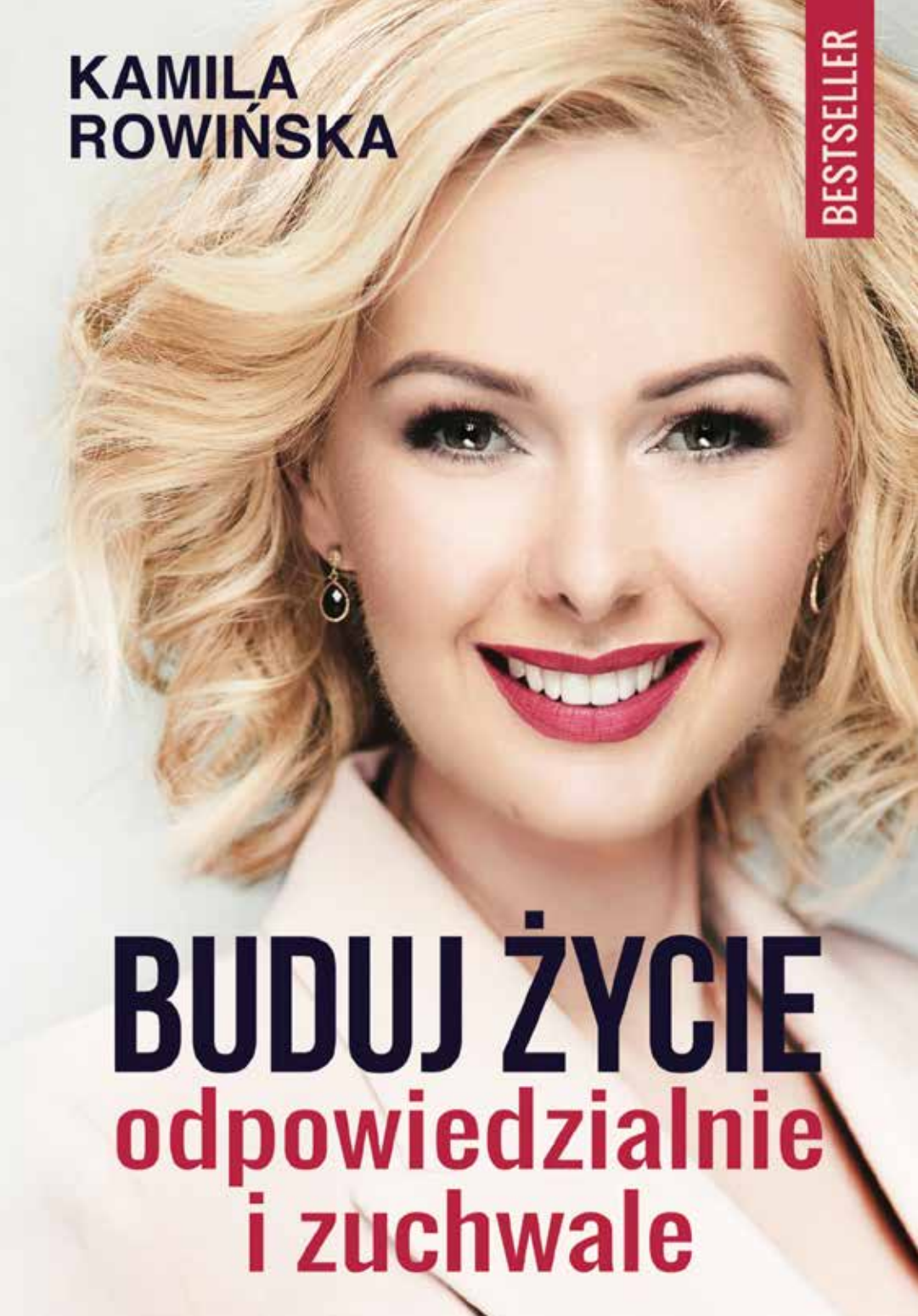


A close-up portrait of a woman with blonde, wavy hair, smiling and looking directly at the camera. She is wearing a light-colored blazer and small hoop earrings. The background is a soft, out-of-focus light blue.

**KAMILA
ROWIŃSKA**

BESTSELLER

BUDUJ ŻYCIE
odpowiedzialnie
i zuchwale



rowinskabusinescoaching.com/sklep

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.

6

POZOSTAWAJ
POZA
TRÓJKĄTEM

”

ABY SAMODZIELNIE
ZAPISYWAĆ SWOJĄ KARTKĘ,
TRZEBA ZADBAĆ O TO,
ABY NIKT JEJ NIE ZAPISYWAŁ
ZA NAS, ORAZ O TO,
ABYŚMY NIE ZAPISYWALI
CUDZYCH KARTEK.

Kamila Rowińska

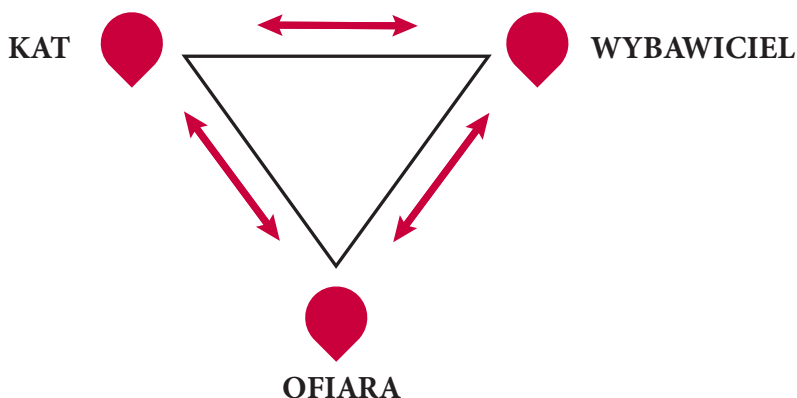
Warto w życiu zająć się sobą. Wiele osób, które mam okazję obserwować, zajmuje się innymi, zamiast zająć się sobą. Godziny poświęcają analizowaniu cudzych sytuacji życiowych, udzielaniu rad, o które nikt ich nie prosi, oraz zastanawianiu się, co myślą o nich inni. Zwykle doskonale wiedzą, co inni powinni robić i jak postępować, aby dobrze im się żyło. Jednocześnie niewspółmiernie krótko zajmują się sobą. Ich zachowanie nie jest spowodowane szczególną miłością do bliźnich, lecz zwykle chęcią podbudowania siebie, lepszego myślenia o sobie samym. Inną przyczyną jest brak miłości do samego siebie; mamy poczucie, że nie zasługujemy na to, aby o siebie dbać, więc zajmujemy się potrzebami innych ludzi i zapominamy o sobie.

Czy zdarza się, że przyjmujesz rolę, w ramach której niemal „zbawiasz” innych ludzi? Pomagasz im, niekoniecznie proszony o pomoc, „lepiej” wiesz, co jest im potrzebne do szczęścia, czego potrzebują, jak powinni żyć? Zdarza ci się żyć życiem innych i tkwić w przekonaniu, że jesteś niezastąpiony, że bez ciebie sobie nie poradzą? A może spotykasz osoby, które chcą „zbawić”

ciebie, które dają sobie prawo do informowania cię, czy – i z kim – będzie ci najlepiej, kiedy – i ile – dzieci powinieneś mieć, jakie studia kończyć, w co się ubierać, jak spędzać święta, gdzie zorganizować przyjęcie weselne i kogo zaprosić, do jakiej szkoły posłać dzieci, ile miesięcy karmić piersią, na co wydawać pieniądze?

Punktem zwrotnym było dla mnie szkolenie z Jackiem Santorskim¹³, podczas którego poznałam trójkąt dramatyczny. Jego twórcą jest dr Stephen Karpman, który w niezwykle jasny sposób obrazuje niebezpieczeństwo budowania relacji bazujących na trójkącie dramatycznym.

Ponieważ przystąpiłeś do świadomego i odpowiedzialnego budowania swojego życia, zapoznam cię z tym trójkątem.



13

Jacek Santorski – psycholog biznesu.

Ofiara, Wybawiciel lub Prześladowca to trzy role, jakie można przyjąć w trójkącie dramatycznym Karpmana. Poruszanie się po trójkącie polega na naprzemiennym wchodzeniu w rolę Ofiary (chcącą uchodzić za bezsilną), Wybawiciela (pomagającego) i Prześladowcy (usiłującego obwinić). Pokusie wejścia w jedną z ról ulegamy zarówno w relacjach zawodowych, jak i w kontaktach z bliskimi. Potrzeba dużej samoświadomości, poczucia własnej wartości, asertywności oraz zdrowych intencji, aby tworzyć konstruktywne relacje poza trójkątem.

Wejście do trójkąta może zapoczątkować osoba przyjmująca rolę Wybawiciela. Poproszona – lub nawet nieproszona o pomoc – może zacząć aktywnie pomagać innym, a wręcz wyręczać ich w obowiązkach, często lekceważąc własne potrzeby i zdrowo pojęte interesy. Na przykład ojciec, którego wieczorem dziecko informuje, że zapomniało o wypracowaniu z lektury, może przyjąć postawę Wybawiciela i napisać wypracowanie za dziecko (w ramach troski o dziecko i jego wyniki w nauce). Robiąc to, odczuwa irytację wywołaną niemożnością zrelaksowania się po pracy. Gdy sytuacja się powtórzy, ojciec utwierdzi się w roli Ofiary, która „musi odrabiać” zadania domowe za dziecko i nie ma czasu dla siebie. Dziecko z kolei może coraz częściej wchodzić w rolę osoby zapominającej o zadaniu, ponieważ nie wiąże się to dla niego z odpowiedzialnością za naukę. Tata pomarudzi, ale wypracowanie napisze. W rezultacie rzeczywiste wyniki dziecka w nauce nie ulegają poprawie, a jego samoocena spada. Ojciec może zacząć odczuwać agresję z powodu swojej roli i wejść w rolę Prześladowcy (choćby przez słowne komentarze), a dziecko może przyjąć rolę Ofiary. Matka z kolei może wejść w rolę Wybawcy dziecka.

W innej sytuacji mama może uznać, że córka z pewnością nie poradzi sobie bez niej przy dziecku i bez wyraźnej prośby wejść w rolę Wybawiciela, wprowadzając się do domu świeżo upieczonych rodziców. Nie pojedzie do sanatorium, nie pójdzie do lekarza, zrezygnuje z ważnych planów, ponieważ jest przekonana, „że bez niej to się nie uda”. „W dobrej wierze” zacznie instruować młodych rodziców i podejmować za nich decyzje dotyczące opieki nad dzieckiem. Od tej postawy dzieli ją krok od przyjęcia roli Ofiary, której młodzi rodzice nie dość, że nie chcą słuchać, to w dodatku nie okazują wdzięczności.

Koleżanka z pracy może przyjąć rolę Wybawcy, przejmując część obowiązków i zgadzając się na zostawanie po godzinach oraz przychodzenie w weekendy, ponieważ inna osoba rozpoczyna studia, ma trudniejszy dojazd do pracy czy kłopoty osobiste. Jednocześnie może rezygnować ze swoich potrzeb i ustawić się w roli Ofiary, a co za tym idzie – w kolejnym etapie zacząć obwiniać koleżankę, której dobrowolnie zobowiązała się pomóc.

Do roli Wybawcy można przypisać wiele sytuacji związanych z finansami, gdy ktoś decyduje się utrzymywać drugą dorosłą osobę, rezygnując tym samym z własnych potrzeb. Na przykład rodzice dorosłego mężczyzny postanawiają wybawić syna z problemów finansowych (do których notabene sam doprowadził) i zapewniają mu miękkie lądowanie w każdej sytuacji.

Trójkąt dramatyczny Karpmana pokazuje, jak niefortunnie przebiegają nasze relacje, gdy tracimy umiar w ustalaniu granic i dawaniu innym. Z reguły wejściem do trójkąta jest przyjęcie roli Wybawcy. Poznaj najczęstsze zachowania Wybawców:

- Myślenie, mówienie i decydowanie za innych.

- Robienie za kogoś tego, co sam może, a nawet powinien zrobić.
- Rozwiązywanie problemów ludzi, którzy powinni wziąć za nie odpowiedzialność.
- Notoryczne przejmowanie obowiązków innych.
- Niska samoocena i przekonanie, że nie można cię lubić, jeśli nie jesteś użyteczny.
- Potrzeba bycia docenionym, potrzebnym lub potrzeba uzyskania wdzięczności.
- Wyrzuty sumienia wobec innych.
- Poczucie winy.
- Przekonanie o nieudolności innych ludzi i brak wiary w ich możliwości.
- Poczucie wyższości, posiadania większych możliwości, siły, kompetencji.
- Brak świadomości, że wybawianie innych może ich „upodlać” i odbierać im szansę na wzięcie odpowiedzialności za własne życie.
- Pycha i przekonanie, że wiesz lepiej, co dla innych jest właściwe i dobre.

Przypowieść o motylu, któremu człowiek nie dał szansy na rozwój i którego okaleczył w imię „pomocy”, idealnie obrazuje skutki przyjęcia roli Wybawcy.



[...] Pewnego dnia poczwarka zaczęła wykluwać się ze swojego kokonu. Mężczyzna usiadł i przyglądał się, jak przeciska ciało przez malutki otwór. Nagle się zatrzymała. Mężczyzna uznał, że nie ma sił, więc postanowił jej pomóc. Wziął nożyczki i rozciął motyli kokon. Spodziewał się, że skrzydła zaczną grubeć, powiększać się, aż motyl będzie mógł odlecieć i zacząć żyć. Tak się nie stało! Poczwarka miała wątłe ciało i w niczym nie przypominała pięknego motyla. Pozostała istotą czołgającą się po ziemi – z mizernym ciałem i pomarszczonymi skrzydłami.



W swej dobroduszości człowiek mógł nie wiedzieć, że walka motyla z kokonem była bodźcem dla ukształtowania się jego skrzydeł i że motyl jest w stanie latać, gdy pokona opór kokonu. Jaka w tej przypowieści byłaby rola motyla?



POKONYWANIE TRUDNOŚCI
JEST W ŻYCIU POTRZEBNE,
ABYŚMY MOGLI SIĘ ROZWIJAĆ,
DOJRZEWAĆ, WZRASTAĆ
I BUDOWAĆ SVOJĄ SIŁĘ.

Zachęcam cię do zadbania o swoje granice w relacjach – zarówno prywatnych, jak i zawodowych. Pomocne w ich wytyczaniu będą zachowania asertywne, które zachowują higienę i równowagę w twoich stosunkach z innymi i chronią cię od niszczycielskiego „trójkąta nienawiści”.

Początkiem będzie zdanie sobie sprawy z istnienia granic. W książce „Więzy i więzi¹⁴” Lynne i Billa Hybelsów pięknie opisano ich istotę:



GRANICE POZWALAJĄ NAM
ZDEFINIOWAĆ, GDZIE
KOŃCZYMY SIĘ MY,
A ZACZYNA SIĘ KTOŚ INNY,
I ZA CO MY JESTEŚMY
ODPOWIEDZIALNI,
A ZA CO KTOŚ INNY.
POMAGAJĄ OKREŚLIĆ NASZE
ZWIĄZKI Z INNYMI I CHRONIĆ SIĘ
PRZED OBEZWŁADNIENIEM
PRZEZ INNYCH.

Osoby, które przyjmują rolę Wybawcy, najczęściej są postrzegane jako aktywne, pełne miłości i niezwykle odpowiedzialne. Z reguły jednak są odpowiedzialne za wszystkich, tylko nie za siebie i za swoje uczucia. Przejmują na siebie odpowiedzialność za myśli, zachowania i emocje innych ludzi; bardziej martwią

się tym, co czują i myślą inni, niż tym, co same czują i myślą; dbają o potrzeby innych, pomijając swoje własne; troszczą się o rozwój innych, zapominając o własnym rozwoju. Często czują się potem wykorzystane, zaniedbane i są rozżalone. W dodatku nie otrzymują takiej porcji wdzięczności, jakiej nieświadomie oczekują.

W rolę Wybawcy najczęściej wchodzi kobiety. Są przekonane, że jest to ich społeczna rola, że tego się od nich oczekuje. To matki przekazały im taki wzorzec, stawiając swoje potrzeby zawsze na końcu.

Pewna kobieta, którą bardzo lubię, podąża za tym wzorcem. Jest żoną i mamą trójki dzieci. Sytuacja finansowa jej rodziny jest stabilna – spokojnie można uznać, że zarobki obojga małżonków są wyższe od średniej krajowej, a oni sami zarabiają porównywalne kwoty. W ich domu potrzeby dzieci i męża zawsze są stawiane na pierwszym miejscu (i nie chodzi o potrzeby pierwszego rzędu, takie jak jedzenie czy lekarstwa). Kobieta ma sporą nadwagę, która zaczęła wpływać na ogólny stan jej zdrowia (obciąża kręgosłup). Pojawiły się pierwsze problemy...

Pewnego dnia zaczęłyśmy rozmawiać o jej problemach zdrowotnych i nadwadze. Zapytałam, co zamierza zrobić. Zaskoczyła mnie niezmiernie, kiedy oświadczyła, że była już u dietetyka oraz na badaniach lekarskich, jednak nie może kontynuować tych wizyt, ponieważ kosztują 80 zł miesięcznie. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdybym nie wiedziała, że nie odmawia dawania takiej samej kwoty swojemu najstarszemu synowi, który wychodzi do kina z dziewczyną. Wycofywanie się mojej znajomej z realizacji własnych potrzeb zaszło tak daleko, że randkę syna przedkładała nad własne zdrowie! Robiąc

to, ustawiała się w pozycji Ofiary, która „jeszcze kilka lat się przemęczy, dzieci się usamodzielnią i wreszcie będzie mogła zająć się sobą”. Nietrudno się domyślić, że jeśli teraz nie zmieni swojej postawy i nie da sobie prawa do zaspokajania swoich potrzeb, w przyszłości niewiele się zmieni. Nawet dorosłe dzieci mają przecież potrzeby finansowe: studia, wesele, mieszkanie, samochód...

Dr Cloud w swojej książce „When Your World Makes No Sense” pisze:

„[...] Jako dorosły człowiek dokonujesz wyborów. Możesz brać za nie odpowiedzialność i przyznawać się do nich. Jeśli coś dajesz, na jakimś etapie podejmujesz decyzję, żeby to zrobić; przestań zachowywać się tak, jakby inni cię do tego zmuszali. Jeśli pracujesz w miejscu, którego nie lubisz, weź na siebie odpowiedzialność za znalezienie innego. Jeśli krytykuje cię przyjaciel, weź odpowiedzialność za fakt, że zgadzasz się z nim spotykać. Ponosisz odpowiedzialność za to, co decydujesz się robić. Możesz zmienić swoje życie, odmawiając zachowywania się jak ofiara”.

W jakich sytuacjach miewasz tendencję do wybawiania innych i mówienia im, jak powinni żyć? Martwienia się o potrzeby dorosłych ludzi, wykazywania się nadopiekuńczością, przejmowania odpowiedzialności za emocje i stany innych ludzi? W jakich sytuacjach najczęściej pomijasz siebie i swoje potrzeby? Co powoduje, że tak robisz?

REFLEKSJA KAROLINY

Zadzwoiła do mnie współpracownica, która nie miała czasu przygotować prezentacji na spotkanie, a ja...? Weszłam w rolę Wybawcy! Zrobiłam prezentację, rezygnując z obiadu i czasu z dziećmi. Gdy następnym razem zadzwoni z podobnym problemem, wysłucham jej i zapytam ją, czego oczekuje, odwołując się do naszych wcześniejszych ustaleń. Jeśli nie przygotuje prezentacji, po prostu jej nie będzie.

Tylko dzięki ustaleniu zasad współpracy w biznesie, czyli określeniu, kto co robi oraz czego oczekuje, można budować swoją odpowiedzialność.

„[...] podczas gdy moi współpracownicy popełniają błędy, to wzmacniają się jak ten motyl. Jeśli wyciągam ich z kokonu, wciąż robiąc coś za nich, zabieram im szansę na budowanie swojej wartości i zwiększanie samooceny. Przeze mnie nie będą mogli latać”.



Kilkakrotnie w życiu weszłam w rolę Wybawcy i za każdym razem skończyłam w roli Ofiary. Kilkakrotnie zawodowo zaangażowałam się we współpracę z kobietami, które miały trudną sytuację rodzinną, i przekroczyłam granice wsparcia, którego im udzielałam. Zaniedbywałam własne potrzeby, przejmowałam odpowiedzialność za sukcesy tych kobiet i robiłam więcej, niż powinnam. Za każdym razem ponosiłam porażkę. Dużo czasu zajęło mi zrozumienie, że jedyne, co mogę zrobić dla innych, to

pokazać im możliwości i podać pomocną dłoń. Że nie mogę zanieść ich na szczyt na swoich plecach.

Chcę uniknąć nieporozumienia i na wszelki wypadek wyjaśnić, że nie chodzi o to, aby nikomu nie pomagać, na nikogo nie zważać i widzieć tylko czubek swojego nosa. Chodzi o to, aby pamiętać o granicy między nami a innymi ludźmi; między tym, na co mamy wpływ, a tym, co nie jest od nas zależne. Daj sobie prawo do własnych potrzeb i stawiaj je na równi z potrzebami innych ludzi. Przestań traktować innych tak, jakby byli ważniejsi od ciebie!

Zaczynaj zachowywać się jak dorosły człowiek, który przejmuje odpowiedzialność za siebie i swoje działania – to zmusi innych, aby przejęli odpowiedzialność za siebie. A nawet jeśli się nie zdecydują, pamiętaj, że to ich życie i mają do tego prawo. Ty masz prawo myśleć o sobie i zajmować się sobą.

Jeśli czujesz, że przyjmujesz rolę Wybawcy, możesz skorzystać z kilku poniższych afirmacji, które – regularnie powtarzane lub przepisywane – pomogą ci zwrócić uwagę na siebie. Zapisane są w formie żeńskiej, ponieważ kobiety częściej przyjmują tę rolę.

Taka, jak jestem, zasługuję na miłość i szacunek.

Mam prawo dbać o swoje potrzeby. Zasługuję na to.

Jestem ważna, moje potrzeby są istotne.

Mam prawo odmawiać pomocy w sytuacji, gdy czuję, że prośba narusza moje granice.

Mogę pomagać innym, jeśli czuję, że naprawdę tego pragnę.

Jestem wolna od długów wdzięczności wobec innych ludzi.

Mam prawo wyrażać swoje uczucia w sposób asertywny.

W swoim domu i w swojej pracy dbam o równowagę w braniu i dawaniu. Mam poczucie, że moi domownicy i współpracownicy angażują się na równi ze mną.

LEKTURA DLA CIEBIE

Kamila Rowińska, *Zasługujesz na sukces*, 2016.

www.zaslugujesznasukces.pl

PODSUMOWANIE

Pamiętaj o granicy między tobą a innymi ludźmi. Między tym, na co masz wpływ, a tym, co nie jest od ciebie zależne. Pamiętaj, aby dawać sobie prawo do własnych potrzeb i stawiać je na równi z potrzebami innych. Nie traktuj innych, jakby byli ważniejsi od ciebie! Zasługujesz na to, aby zajmować się również sobą!



POBIERZ BEZPŁATNY E-BOOK
rowinskabusinescoachig.com/bezplatny-ebook/

© Copyright by Kamila Rowińska

Autor: Kamila Rowińska

Tytuł: Buduj życie odpowiedzialnie i zuchwale

ISBN: 978-83-947311-5-1

ISBN e-book: 978-83-951522-0-7

RBC International sp. z o.o. sp. komandytowa

ul. Górnych Wałów 21 lok. 6, 44-100 Gliwice

tel. +48 577 982 482 (od 8:00 do 16:00)

email: kontakt@rowinskabusinescoachng.com

www.RowinskaBusinessCoaching.com

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.