



Relacje międzyludzkie

co nam niszczy relacje?

"[...] gdy przestajesz próbować kontrolować sprawy, na które nie masz wpływu, przestajesz też marnować energię. Odzyskujesz czas, spokój ducha i zdolność koncentracji. Uświadamiasz sobie, że twoje szczęście opiera się na tym, co sam robisz, a nie na cudzych zachowaniach, opiniach i nastrojach".

Mel Robins, Teoria pozwól im.

"Boże użycz mi pogody ducha,
abym godził się z tym, czego
nie mogę zmienić, odwagi,
abym zmieniał to, co mogę
zmienić i mądrości, abym
odróżniał jedno od drugiego".

Modlitwa o pogodę ducha (AA)



"Zamiast obawiać się cudzych opinii, po prostu pozwól ludziom myśleć co dusza zapragnie. Sugeruję nawet, abyś wychodził z założenia, że będą myśleć o tobie źle.[...] Dorośli ludzie będą mieli negatywne opinie na temat Twój i wszystkiego co robisz. Pozwól im osądzać. Pozwól im reagować. Pozwól im w ciebie wątpić. Pozwól im kwestionować twoje decyzje. Pozwól im mylić się na twój temat".

Mel Robins. Teoria pozwól im

"Źródłem twojej siły nie jest panowanie nad innymi ludźmi, lecz twoje reakcje. Mówiąc "pozwól sobie" czerpiesz z owej siły poprzez wzięcie na siebie odpowiedzialności za to, co robisz, myślisz i mówisz. Aspekt "pozwól sobie" uświadamia ci, że możesz kontrolować to, co się wydarzy [...]"

Mel Robins, Teoria pozwól im



"Pozwól im" Cassie Philips

Po prostu pozwól im.

Jeśli chcą wybrać coś lub kogoś zamiast ciebie, pozwól im.

Jeśli chcą nie rozmawiać z tobą przez tydzień, pozwól im.

Jeśli im odpowiada nigdy cię nie widzieć, pozwól im.

Jeśli im odpowiada zawsze stawiać siebie na pierwszym miejscu, pozwól im.

Jeśli pokazują ci, kim są, a nie kim ich postrzegałeś, pozwól im.

Jeśli chcą podążać za tłumem, pozwól im.

Jeśli chcą cię oceniać lub źle rozumieć, pozwól im.

Jeśli zachowują się tak, jakby mogli żyć bez ciebie, pozwól im.

Jeśli chcą odejść z twojego życia, przytrzymaj drzwi otwarte i pozwól im.

Pozwól im cię stracić. Nigdy nie byłeś ich, ponieważ zawsze należałeś do siebie.

Wiec pozwól im.

Pozwól im pokazać ci, kim na prawdę są, a nie mówić.

Pozwól im udowodnić, jak bardzo są wari twojego czasu.

Pozwól im zrobić niezbędne kroki, aby być częścią twojego życia.

Pozwól im zasłużyć na twoje przebaczenie.

Pozwól im zadzwonić do ciebie, żeby porozmawiać o zwykłych rzeczach.

Pozwól im zabrać cię gdzieś w czwartek.

Pozwól im mówić o wszystkim i o niczym, tylko dla tego, że to z tobą rozmawiają.

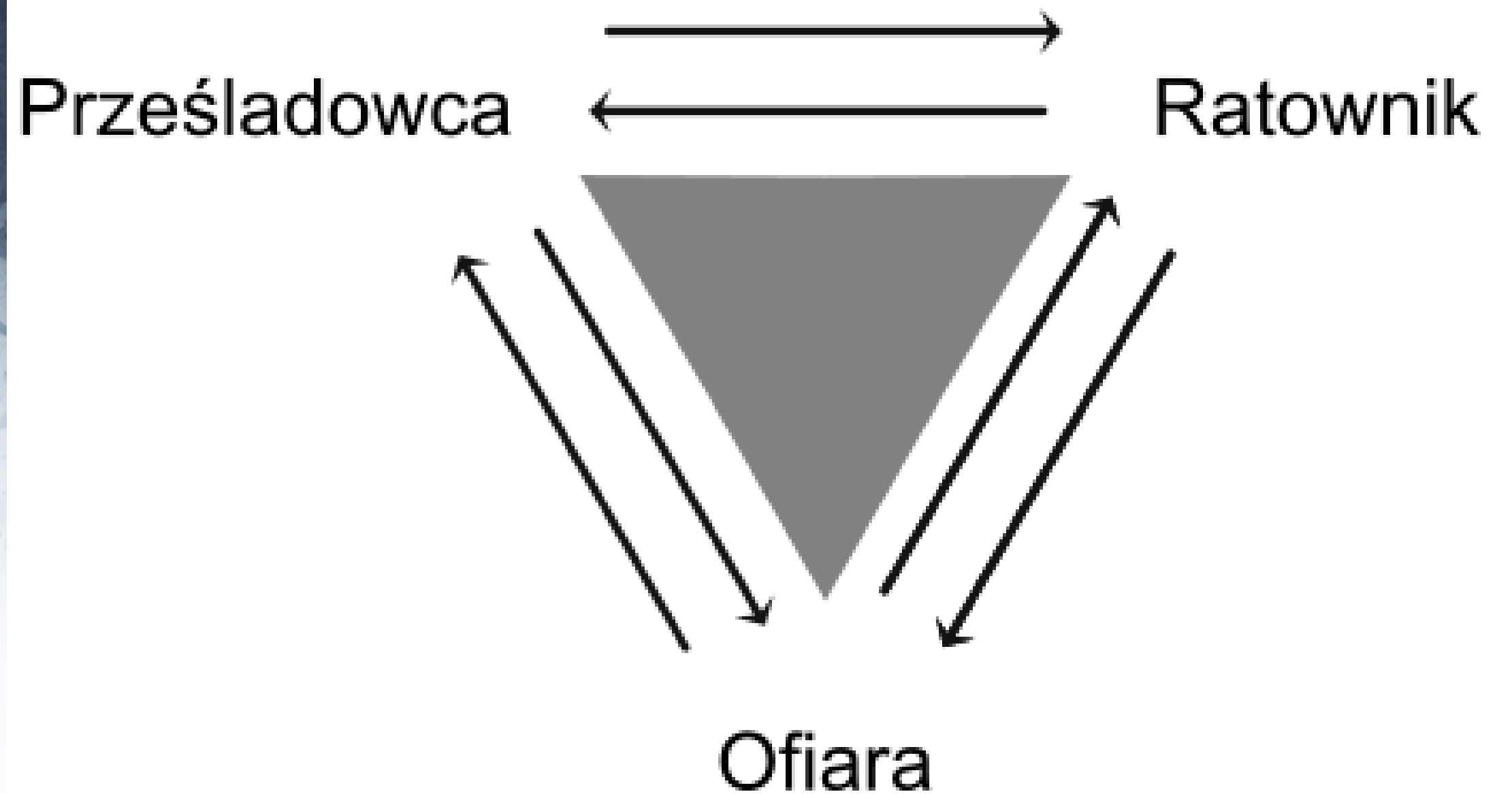
Pozwól im mieć w tobie bezpieczne miejsce.

Pozwól im zobaczyć serce w tobie, które nie stwardniało.

Pozwól im cię kochać.

Trójkąt dramatyczny Karpmana

toksyczne wzorce w relacjach



Role w trójkącie dramatycznym



Ofiara (Ja -, Ty +)

Zachowuje się jakby nie miał zasobów, by rozwiązać swój problem. Jakby jego potrzeby uniemożliwiały rozwiązanie jego problemu. Nie używa stanu Ja Dorosłego do rozwiązywania problemów. Myśli "Nie mogę tego rozwiązać" (czuje się bezradna, skrzywdzona, obwinia innych, oczekuje ratunku).
Cierpi lub może potencjalnie cierpieć.



Ratownik (Ja +, Ty -)

Rozwiązuje problemy innych osób. Myśli za innych. Robi więcej niż powinien. Robi rzeczy, których nie chce robić. Myśli: "Osoba nie może rozwiązać swojego problemu bez mojej pomocy" (ratuje ofiarę często nie proszony, podtrzymuje jej bezradność, zaniedbując własne potrzeby).
Nadmiernie troszczy się o ofiarę.



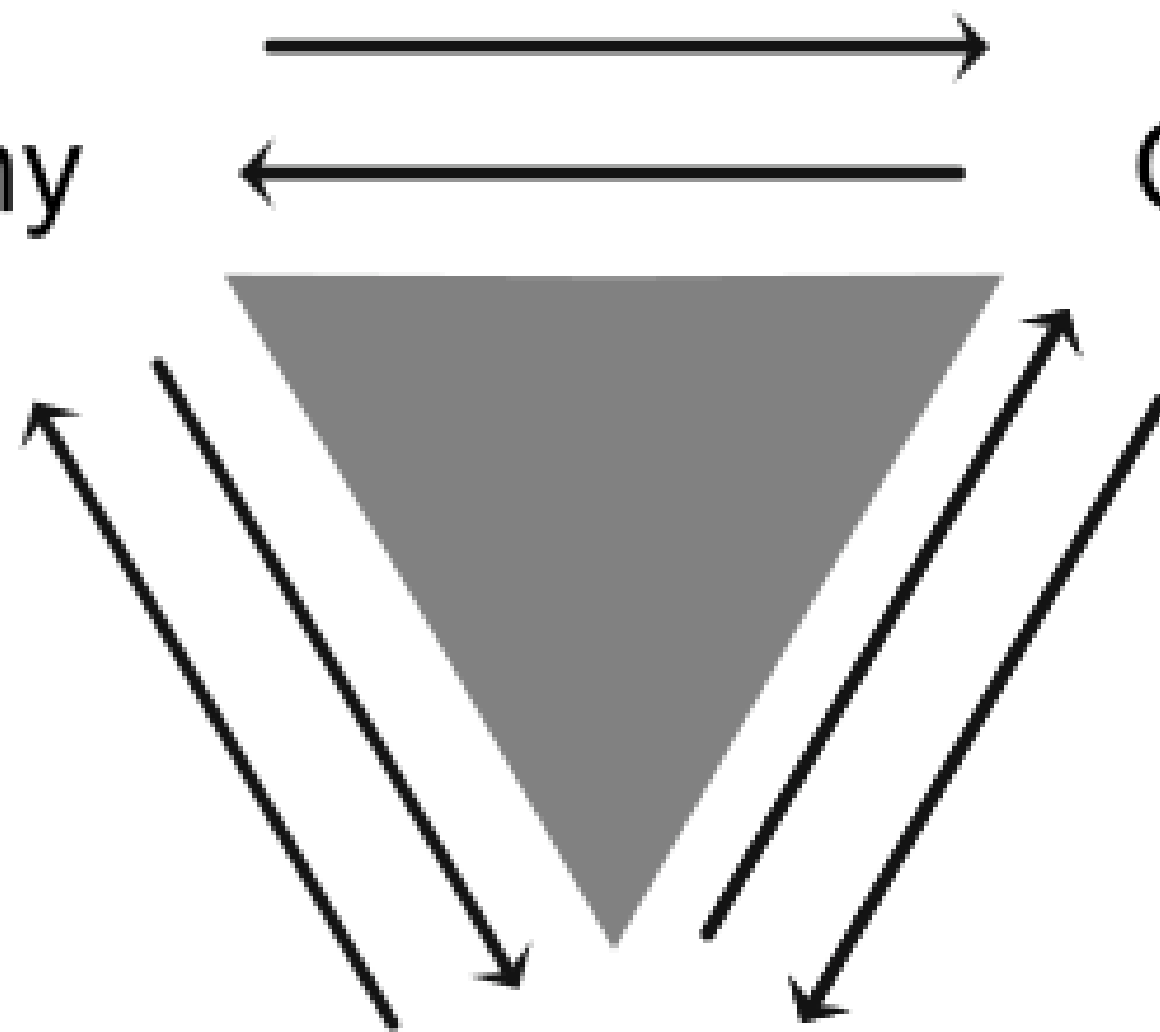
Prześladowca (Ja +, Ty -)

Inni cierpią z powodu jego zachowania. Myśli: "Krzywda wymaga zawsze odwetu" (krytykuje, kontroluje, dominuje, szuka winnych). Działa we własnym interesie.

Trójkąt zwycięzający

Asertywny

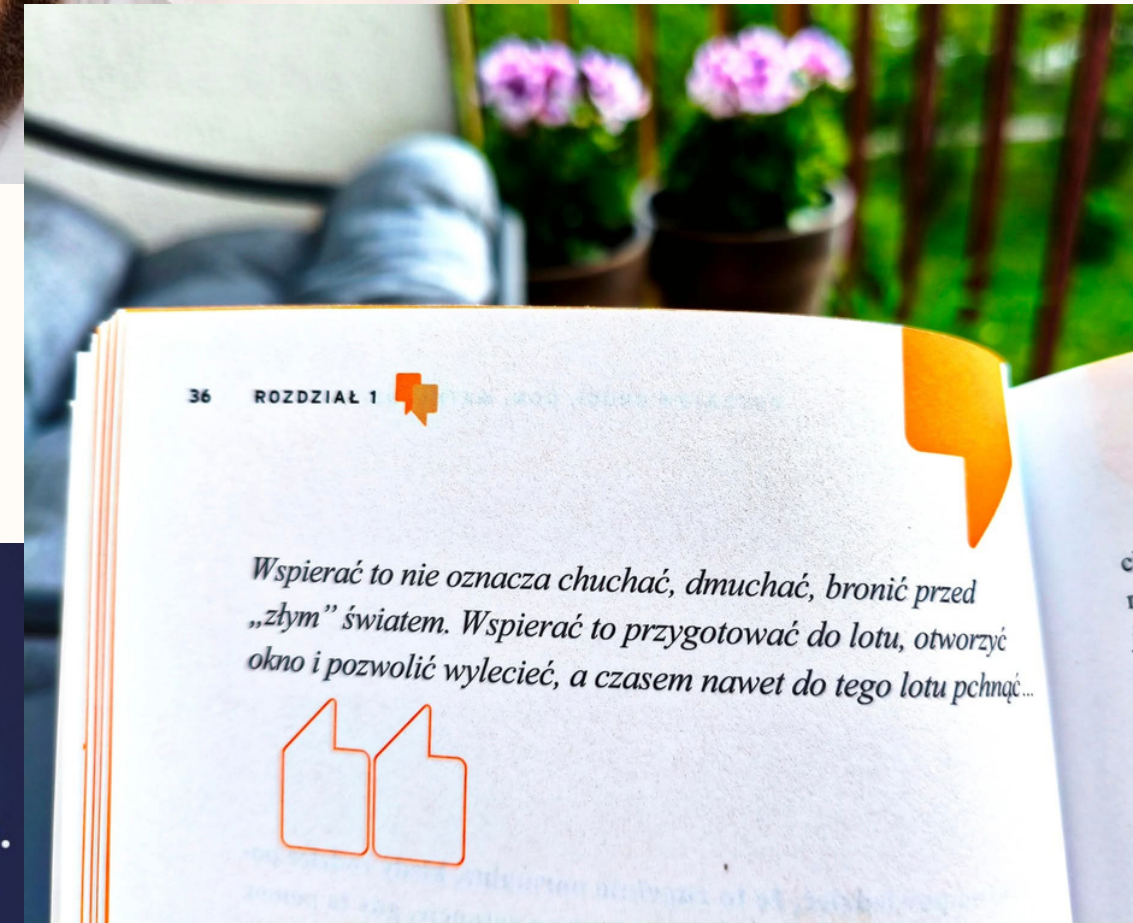
Opiekun



Wrażliwy



Człowiek asertywny, to nie zadufany w sobie egoista. To osoba, która szanuje swój czas i swoje wartości.



36 ROZDZIAŁ 1
Wspierać to nie oznacza chuchać, dmuchać, bronić przed „złym” światem. Wspierać to przygotować do lotu, otworzyć okno i pozwolić wylecieć, a czasem nawet do tego lotu pchnąć...



„Nie bądź zawstydzona swoją wrażliwością. Ona przyniosła Ci wiele bogactw. Widzisz to, czego inni nie mogą zobaczyć, czujesz to, co inni wstydzą się czuć.”

JEFF FOSTER



Dziękuję!