



## **Modulul 3**

✦ **Suport de curs**

**- Relația cu ceilalți-**



# Cuprins

1. Triunghiul Dramatic
2. Procesul de iertare în 5 pași.
- 3.3 Tehnici de Coaching
  - a. Scaunul Gol
  - b. Sfera de Influență
  - c. Anticiparea

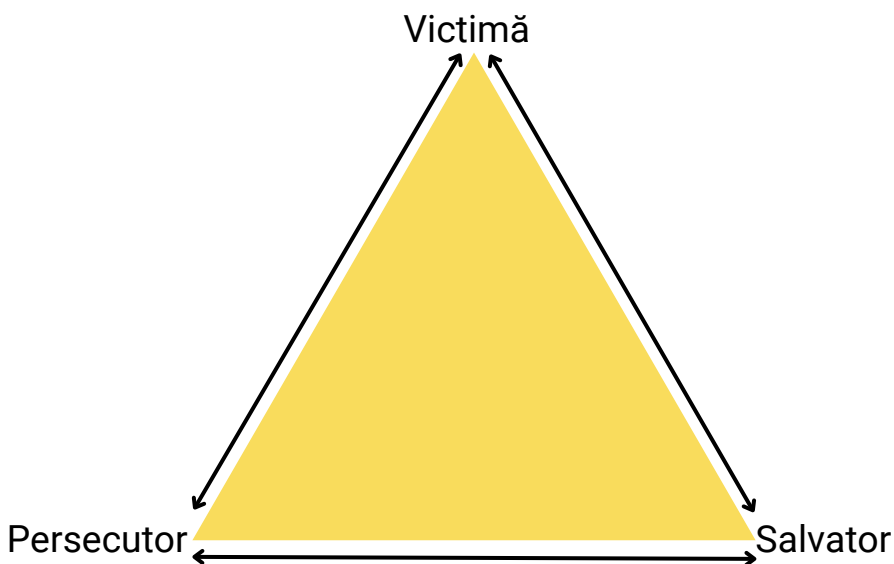
# 1. Triunghiul Dramatic

Mai este numit și 'triunghiul lui Karpman' după numele celui care l-a dezvoltat. Este un model de interacțiune socială ce scoate la iveală 3 roluri pe care le putem avea în relațiile cu ceilalți.

1. **Victima** - în acest rol persoana în cauză gândește 'Vai, săraca/săracul de mine. Toți sunt împotriva mea'. În această poziție se află cei care se simt neputincioși, asupriți ai soartei și societății, caută să aibă un tratament special de la ceilalți și au nevoie de cineva în rolul salvatorului.

2. **Salvatorul** - persoana în acest rol gândește 'Trebuie să am grijă de toți, trebuie să îi ajut pe toți cu orice preț.' Salvatorul este de cele mai multe ori suprasolicitat, obosit și se simte vinovat dacă nu ajută în orice moment. El are nevoie de o victimă pe care să o salveze constant, de multe ori relația este de codependență, dar poate trece ușor la Persecutor

3. **Persecutorul** - persoana în acest rol gândește 'Este vina ta. Este vina oricui, dar nu a mea!' Un persecutor va critica și va asupri victima, va vrea să controleze, să pună limite clare, este rigid și nu își arată niciodată vulnerabilitatea.



Preluăm fiecare rol în parte în funcție de situațiile și relațiile interpersonale pe care le avem.

Pentru a sesiza în ce punct ne aflăm în acest triunghi, este necesar să reflectăm asupra diferitelor contexte în care ne-am aflat pentru a observa:

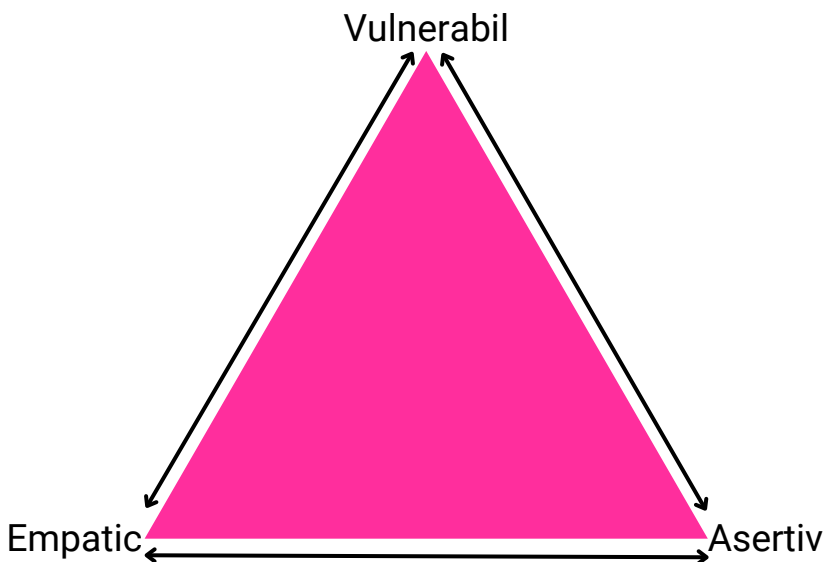
ce comportament am manifestat, ce gânduri au apărut, care au fost cele mai mari tendințe apărute, care au fost nevoile și dorințele noastre din acel moment, ce ne transmiteau instinctele noastre – printre multe altele.

După trecerea prin filtrul gândirii a răspunsurilor pe care ni le putem oferi, putem afla care este poziția dobândită de noi.

Odată ce ne identificăm rolul pe care îl jucăm, înțelegem mai bine diferite aspecte și putem descoperi și accesa o serie de soluții pe care le avem pentru a ameliora situația, pentru a dobândi cât mai multe avantaje și pentru ca întreaga interacțiune să fie una benefică și sănătoasă.

Ce avem în vedere?

**Trecerea în Triunghiul învingătorului - Vulnerabil, Empatic, Asertiv.**



1. **Vulnerabil** - nu înseamnă că ești slab! Înseamnă că poți să-ți exprimi sentimentele, că poți spune ceea ce simți fără teamă. Este normal să te descarci de trăirile acumulate, astfel îți acorzi atenția pe care o meriți și stabilești un echilibru interior.

2. **Empatic**- A fi empatic înseamnă pur și simplu a fi dornic să încerci să recunoști și să înțelegi situația, punctul de vedere, gândurile și sentimentele altcuiva. Nu înseamnă că trebuie să fii de acord cu ideile, opiniile sau sentimentele sale. Nici nu înseamnă că trebuie să îți însușești situația sa. Poți să arăți că ești interesat de situația altcuiva și că ești disponibil să răspunzi nevoilor și sentimentelor fără să preiei controlul.

3. **Asertiv** - Așa cum am discutat și în Modulul 2, asertivitatea în comunicare este atitudinea de egalitate în comunicarea cu ceilalți, limite sănătoase și, ca să completez noțiunea - 'Asertivitatea implică apărarea drepturilor personale și exprimarea gândurilor, sentimentelor și convingerilor în mod direct, onest și adecvat, fără a leza drepturile altor persoane.' (Lange & Jacobowski - 1976)

Abilități ce merită dezvoltate pentru a susține Triunghiul Învingătorilor - **Rezolvarea problemelor, Ascultarea activă, Asertivitatea.**

## 2. Procesul de iertare în 5 pași

Înainte de a vorbi despre acești pași, hai să stabilim câteva aspecte importante:

### Ce nu este iertarea?

- Iertarea nu este acceptarea comportamentului celeilalte persoane ca fiind 'normal'.
- Să ierți pe cineva nu înseamnă că ceea ce a făcut persoana respectivă este acceptabil sau în regulă și nici nu îl/o absolve de orice vină.
- Iertarea nu înseamnă să accepți acei oameni din nou în viața ta pentru a te răni din nou. Ai nevoie de limite clare și poate chiar să scoți anumite persoane din anturaj.
- Iertarea nu este ceva ce faci o dată și gata, ai terminat. Pot fi multe straturi pe care ai nevoie să le dai la o parte înainte să poți elimina totul, și chiar și atunci când crezi că ai terminat, tot mai pot fi situații când ai nevoie să te reîntorci pentru a vindeca mai multe.

### Răul neiertării...

- Atunci când ții cu dinții de furie, resentimente și ură este ca și cum bei otravă și aștepti să moară celălalt. Adevărul este că doar tu si de suferit.

- Da, cineva te-a rănit o dată, dar ținând ranchiună și emoțiile negative prezente în interior, tu îți faci rău iar și iar, zi după zi.
- Furia, amărăciunea și resentimentul îți colorează viața în culori triste. Se întind prin tot corpul tău, în fiecare celulă, îți afectează sănătatea fizică și emoțională, relațiile cu ceilalți, viziunea asupra vieții și îți întunecă fiecare clipă.
- Ținând de resentimente practic cedezi puterea celuilalt. Nu mai ești în control.
- Cu cât te concentrezi mai mult pe durere, resentiment și răni, cu atât vei atrage mai multe persoane și situații care îți vor aduce mai multă durere, mai multe răni și resentimente. Este un cerc vicios!
- Când ierți o faci în primul rând pentru tine. Tu meriți să trăiești în fericire, în pace și să fii în echilibru. Nu poți avea o viață împlinită în furie, ură și resentimente.

Știi că atunci când se întâmplă ceva rău - cineva te jignește sau face ceva care te deranjează - emoția durează doar 90 de secunde?

Dacă mai simți emoții negative și după aceste 90 de secunde înseamnă că tu încă rulezi filmul celor întâmplate în mintea ta, iar și iar.



## **Beneficiile iertării**

- Sănătatea ta mentală va avea de câștigat.
- Mai puțină anxietate, stres și ostilitate
- Presiunea sângelui în parametrii
- Un sistem imunitar mai bun
- Crește stima de sine
- Iubești viața mai mult și trăiești în prezent
- Nivelul cortizolului (care este hormonul stresului) scade.

Reflectează la ceea ce am scris mai sus, fă pace cu iertarea și apoi mergi către cei 5 pași.

### **Pasul 1 - Dezvoltă compasiunea**

Există o vorbă - Oamenii răniți, rănesc.

Primul pas spre iertare este să încerci să înțelegi că celălalt (cel care te-a rănit) a avut la rândul său situații când a fost rănit.

la o foaie și un pix, gândește-te la o persoană care consideri că ți-a greșit și întreabă-te: *Ce i s-a întâmplat acestei persoane de a determinat-o să se comporte în acest mod cu mine?*

## **Pasul 2 - Caută lecția sau darul**

Se spune că anumite persoane sau situații ne sunt trimise în cale pentru a ne învăța o lecție, pentru a ne arăta ce avem de vindecat.

Întreabă-te: Care este lecția pe care o pot învăța din această situație?

Scrive oricât de multe lecții îți vin în minte, nu te rezuma doar la una.

## **Pasul 3 - Acceptă responsabilitate**

Se referă la a accepta partea ta de responsabilitate pentru situația creată.

Dacă, spre exemplu, erai copil și nu ai avut nicio vină, atunci poți să îți asumi responsabilitatea pentru ceea ce încă simți.

Asumându-ți responsabilitatea îți iei puterea înapoi. Acceptându-ți rolul în orice situație, preiei controlul.

‘Doar pentru că ceva rău sau tragic ți s-a întâmplat, nu înseamnă că trebuie să te simți mizerabil pentru tot restul vieții.’

Ai puterea de a alege. Folosește-o înțelept!

## **Pasul 4 - Realizează că nu a avut nimic de-a face cu tine**

Unii oameni au nevoie să fie Întuneric pentru ca alții să fie Lumină.

Acceptă faptul că oamenii fac sau spun lucruri care au prea puțin de-a face cu tine, și prea mult de-a face cu ei.

Spre exemplu: Dacă un bărbat își înșeală soția, asta nu înseamnă că ea este de vină 100%.

Dă-le voie oamenilor să fie ce vor să fie fără a simți nevoia să îi schimbi.

La final de zi... singurii oameni pe care îi putem schimba suntem noi înșine.

Gândește-te la persoana care te-a rănit și întreabă-te:  
*Ce motiv ar fi avut să se comporte așa cum a făcut-o?*

## Pasul 5 - Practică tehnici de iertare

### Tehnica 1 - Scrie o scrisoare

Când este folosită: Atunci când cel care ți-a greșit nu mai este printre noi sau atunci când persoana care ți-a greșit nu va recunoaște niciodată că a greșit.

Pași de urmat:

- Scrie o scrisoare persoanei care te-a rănit. Scrie absolut tot ce simți, fără rețineri. Înjură, jignește, 'varsă' toate resentimentele pe foaie, nu te abține!
- Citește-o de 2-3 ori și adaugă orice îți mai vine în minte. Poate ai nevoie să păstrezi scrisoarea o zi, două, în caz că îți mai amintești ceva.
- Odată ce simți că ai terminat și ai scris tot, arde-o! În timp ce privești scrisoarea cum arde în flăcări, imaginează-ți că dai drumul trecutului și tuturor legăturilor energetice care te leagă de persoana respectivă. Găsește-ți pacea și liniștea!

Dacă tot mai simți furie pentru persoana respectivă, sau alte sentimente negative, repetă procesul.

## Tehnica 2 - Jurnalul

Când este folosită: Atunci când ai nevoie să ierți pe oricine ți-a greșit. Această tehnică este perfectă pentru persoanele cu o minte mai analitică, ce întâmpină dificultăți în a vizualiza.

Pași de urmat:

1. Ia o agendă sau un caiet nou și găsește un loc liniștit unde să poți scrie timp de aproximativ o oră.
2. Începe prin a inspira și expira adânc de 7-10 ori pentru împământare.
3. Gândește-te la persoana pe care vrei să o ierți și începe să scrii următoarea afirmație: 'Te iert, te eliberez și te las să pleci.'
4. Scrie afirmația de 70 de ori, și în timp ce o scrii, spune-o cu voce tare - asta te va ține ancorată în ceea ce faci.
5. Repetă procesul 7 zile la rând cel puțin.
6. După cele 7 zile observă dacă mai este vreo urmă de resentiment sau furie. Poți să rememorezi incidentul fără să simți atât de multă durere ca înainte? Dacă simți că mai ai nevoie să ierți, reia procesul pentru alte 7 zile.
7. Continuă să reiei tehnica la fiecare 7 zile până ce simți că ai iertat persoana respectivă și ești gata să mergi mai departe.

## Tehnica 3 - Iertarea pe care o poți face oriunde

Când este folosită: Oricând ai nevoie să te detașezi de un eveniment nefericit.

Este perfectă pentru momentele când, spre exemplu, conduci și un alt șofer îți taie calea și simți că furia pune stăpânire pe tine.

Pași de urmat:

1. Gândește-te la evenimentul neplăcut și la persoana care este implicată în eveniment.
2. Simte furia, resentimentul sau orice altă emoție este dominantă spre acea persoană.
3. Apoi spune încet: 'Te iert, Te eliberez, Te las să pleci.'
4. Repetă procesul de fiecare dată când te gândești la persoana respectivă.
5. Fă asta până ce simți că te-ai liniștit. Odată ce te simți mai liniștită, poți adăuga 'Te iubesc' la începutul afirmației de mai sus.
6. Continuă să repeți afirmația ('Te iubesc, Te iert, Te eliberez, Te las să pleci.') până când simți că ai iertat complet.

## 3. 3 Tehnici de Coaching

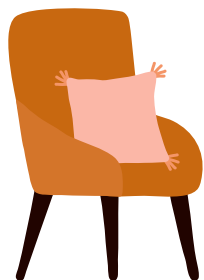
### 1. Tehnica Scaunul Gol

O tehnică foarte bună atunci când ai de discutat cu cineva și nu știi ce vei spune sau ai rețineri.

Imaginează-ți că pe scaunul gol din fața ta se află persoana căreia vrei să îi vorbești. Ce i-ai spune?

Vorbește cu voce tare ca și când persoana ar fi chiar în fața ta. Repetă discursul sau ceea ce vrei să îi spui până ce te vei simți împuternicit(ă).

Exemplu: Vrei o mărire de salariu și nu știi cum să îi spui asta șefului. Folosește tehnica scaunul gol și imaginează-ți că șeful este chiar în fața ta. Ce i-ai spune? Cum i-ai spune?



## 2. Sfera de Influență

Această tehnică se folosește atunci când simți că ceea ce se întâmplă este în afara controlului tău. Poate fi o situație externă sau acțiunile unei persoane asupra cărora nu ai control.

Motivul pentru care simți frustrare, furie sau stres este pentru că încerci să controlezi ceea ce este în afara sferei tale de control.

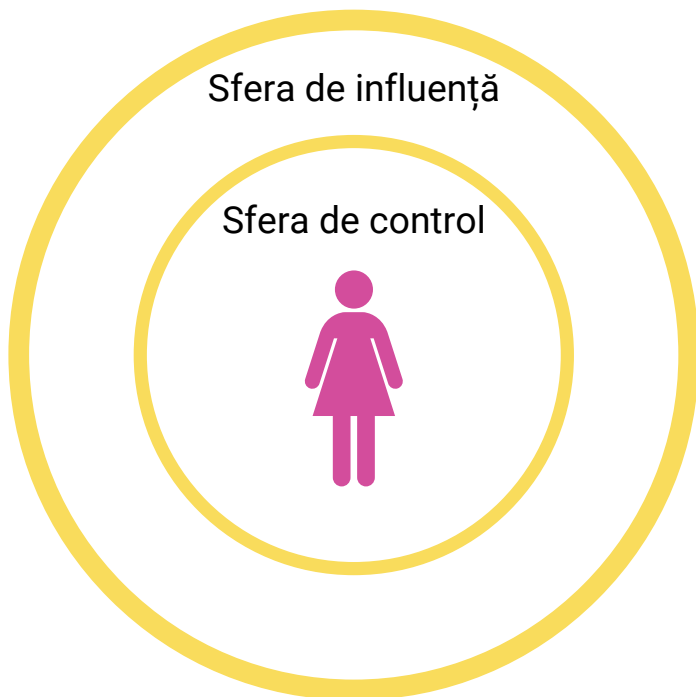
Odată ce vei aplica tehnica aceasta îți vei putea canaliza resursele și energia către ceea ce este în controlul tău.

Pași de urmat:

1. Desenează două cercuri - un cerc mare și un cerc mai mic în interiorul celui mare.
2. Cercul mare se va nume 'sfera de influență', iar cel mic 'sfera de control'. În afara cercului mare se află 'toate celelalte' (lucruri, situații, oameni pe care nu putem influența sau controla)
3. Gândește-te la situația care te frământă și provoacă stres. Notează în fiecare cerc ce poți controla tu, dar și ce poți influența.



## Toate celelalte lucruri



Exemplu:

Problema: Firma mea face concedieri și sunt stresată că voi rămâne fără loc de muncă.

**Sfera de influență: Ce pot influența?** - Aș putea vorbi cu șeful să văd dacă pot rămâne angajată.

**Sfera de control: Ce este în controlul meu? Ce pot face eu? Ce depinde de mine?** - Modul în care reacționez, mă simt și acționez. Aș putea începe să caut alt loc de muncă sau să învăț noi abilități pentru a mă angaja în altă parte.

**Toate celelalte** (lucruri pe care nu le pot influența sau controla): Economia, Statutul financiar al companiei unde lucrez, pandemia etc.

### 3. Anticiparea

Tehnică folosită atunci când ai un drum de parcurs, un obiectiv pe care vrei să-l atingi sau de dus o negociere.

Așa cum folosim simțurile, imaginile mentale pentru a ne aminti de trecut, la fel facem pentru a ne imagina viitorul.

Putem repeta mental felul în care vrem să se desfășoare lucrurile în viitor, în NLP asta se numește 'Anticipare'.

Anticiparea este un mod de a verifica cum vei reacționa la o problemă reală, dar într-o realitate virtuală (imaginată).

Începi prin a te gândi la situația sau obiectivul pe care îl ai. Proiectezi starea ideală (ceea ce vrei să se întâmple) și vezi ce simți.

*Exemplu:*

Presupunem că ai o problemă de comunicare cu cineva.

Anticipează soluția la problemă gândindu-te la momentul când te vei întâlni din nou cu persoana respectivă. Imaginează-ți cât de clar poți vocea celuilalt, ce poartă, cum se mișcă și cum vorbește.

Vizualizează cum vei răspunde tu în conversație, eventual și ce va răspunde celălalt, totul având în minte scopul final (starea ideală).

Dacă simți că totul este în regulă și ceea ce ai vizualizat este cât mai aproape de realitate, atunci repetă mental până ce ești sigură că ai integrat totul.

### **Anticiparea are 4 funcții:**

1. Este un mod de control - câteodată planul pentru un obiectiv poate părea în regulă în teorie, dar, în urma anticipării, îți dai totuși seama că ceva nu merge. Atunci trebuie să revii asupra obiectivului și să faci niște schimbări.
2. Este un test care poate confirma că soluția chiar va funcționa.
3. Este, de asemenea, o repetiție mentală a rezultatului dorit. Cu cât repeți mental acest obiectiv mai des, cu atât îți va deveni mai familiar și va fi mai ușor de realizat.
4. Poate fi și o metodă de generalizare a informațiilor pe care le-ai dobândit și pe care le vei putea introduce în lumea reală. Când ajungi să aplici ceea ce ai învățat în orice ocazie, indiferent de context, vei obține cele mai mari efecte atât asupra ta, cât și a celorlalți.

# Bonus - Principii de repetiție mentală

Atunci când vizualizezi mental ceea ce vrei să faci, ai în vedere următoarele:

1. Setează obiectivul sau rezultatul dorit (starea ideală).
2. Concentrează-te asupra procesului (călătoriei), nu asupra rezultatului. Visarea cu ochii deschiși se axează pe rezultat, sperând într-un miracol, în schimb, repetiția mentală este centrată pe proces, iar rezultatele favorabile vor apărea inevitabil.
3. Fii cât mai specifică! Imaginează-ți cu lux de amănunte: ce haine porți, cine este cu tine, ce spui, cum te porți - cu cât detaliile sunt mai bogate, cu atât procesul de anticipare va avea un efect mai puternic.
4. Să simți, să vezi și să auzi totul exact așa cum vrei. Nu te mulțumi cu jumătăți de măsură, închipuie-ți totul așa cum vrei să fie.
5. Apelează la toate simțurile - Vizual, olfactiv, auditiv, kinestezic, gustativ.
6. Relaxează-te. Meditează sau fă altceva care te ajută să te relaxezi, asta va intensifica efectele repetiției mentale.
7. Exersează. O exersare perfectă duce la o executare perfectă. Cu cât repeți mental mai mult, cu atât îți va fi mai ușor să aduc la realitate ceea ce vrei.

# Despre Tema din săptămâna 3

## Exemplu:

### Realitatea Actuală

*Cum mă simt în relația cu ceilalți?*

Simt că am un complex de inferioritate, mă simt mică și neînsemnată și mi-e teamă că dacă deschid gura o să spun vreo prostie și mă fac de râs.

*Stări dominante* - teamă, rușine

*Limbaj interior* - Toți oamenii sunt răi, nu pot vorbi nimic cu nimeni, toată lumea râde de mine, toți mă consideră fraieră.

*Ce îmi spun cel mai des:* Nu sunt în stare să port o conversație, nu știu să vorbesc cu cineva, sunt prea reținută, nu am încredere în mine.

### Realitate ideală:

*Cum vreau să fie relația cu oamenii din jurul meu? Ce voi face concret?*

Relația cu cei din jurul meu va fi una de egalitate, părerile mele vor fi tratate cu respect și interes. Concret, îmi voi exprima opiniile și îmi voi susține punctul de vedere într-un mod asertiv.

*Ce voi simți cel mai des în preajma lor?*

Încredere, siguranță.

*Cum îmi doresc să mă vadă/să mă trateze ceilalți?*

Cu respect, ca pe un egal. Vreau să simt că părerea mea contează.

*Cum va suna dialogul meu intern?*

Sunt o persoană plăcută, vorbesc ușor cu oricine, pot purta o conversație fără să mă pierd, îmi pot susține punctul de vedere fără să mă cert. Sunt un om cu principii solide, iar ceilalți se pot baza pe mine.

*Ce îmi voi spune cel mai des?*

Majoritatea oamenilor mă plac, sunt de încredere, sunt elevată și diplomată.

Sunt o companie plăcută și îmi fac prieteni cu ușurință.

Sunt sociabilă și pozitivă.

---