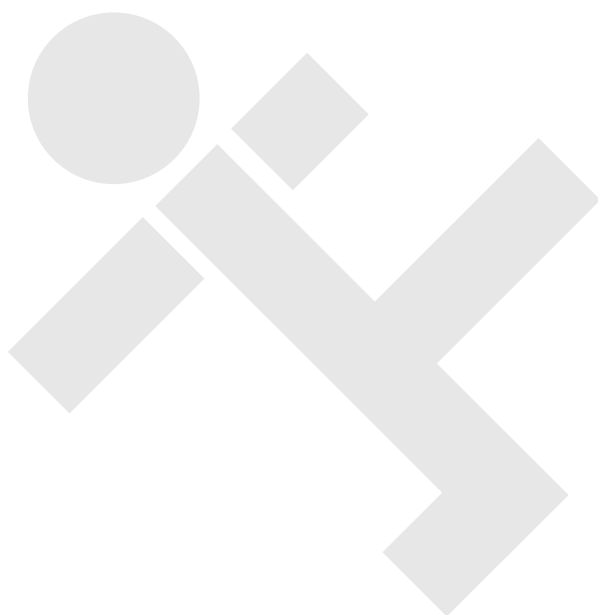


1.

POŚREDNIK

„Nikt nie lubi posłańca przynoszącego
złe wieści.”

Sofokles



1. JAK SZYNKA W KANAPCE

Z pewnością w ciągu życia spotkaliśmy kogoś, kto wepchnął się pomiędzy dwie osoby będące w jakimś związku, na dobre czy złe. W większości przypadków taki człowiek wtrąca się, by siać wśród ludzi niezgodę, równocześnie będąc głosem tego z partnerów, który nie ośmiela się szczerze wyrazić swojej woli lub myśli o drugim.

Co oznacza bycie pośrednikiem? Jak funkcjonuje, za czym lub za kim podąża? Zrozumiemy nieco lepiej takiego człowieka dzięki poniższej metaforze.

Taran był w starożytności narzędziem wojennym, używanym do obalania wież, bram lub murów fortyfikacji. Składał się z wielkiego i ciężkiego trzpienia z metalową głowicą. Dźwigało go kilka osób, aby uderzać z wielką siłą w przeszkody i je kruszyć. Obecnie służby bezpieczeństwa wykorzystują metalowe tarany do rozbijania drzwi, ścian czy podobnych przeszkód. Taran symbolizuje manipulację. Mówiąc kolo-kwialnie – używa się go po to, by „wejść komuś do głowy” w interesie kogoś innego.

Wielu pośredników funkcjonuje niczym taran. Bywają oni wykorzystywani przez inne osoby, żeby w kogoś *uderzyć* (w szkole, rodzinie czy pracy, a nawet wśród przyjaciół). Szukanie *tarana* jest typowym sposobem na komunikowanie się, kiedy jeden członek rodziny nie porozumiewa się otwarcie z drugim, lecz szuka pośrednictwa trzeciej osoby, dążąc do tego, by zainteresowała ona w jakiejś sprawie.

Przeanalizujemy poniższy proces. Mamy osoby A, B i C. A jest zła na B, chociaż nic jej nie mówi, lecz wzywa C i skarży się jej na B. C ma porozmawiać z B. Zachodzi zatem *triangulacja*³, ponieważ trze-

³ Triangulacja (łac. *triangulum*, trójkąt) – włączenie trzeciej osoby w wewnętrzny spór jakiejś pary (przyp. red.).

cia osoba otrzymuje wiadomość, która powinna zostać przekazana od jednego zainteresowanego partnera do drugiego.

Oto przykład:

Carlos (A) mówi Esteli (B), że Paula (C) źle go potraktowała. A informuje B, że chce, aby B powiedziała to C. A wykorzystuje B jako tarana, B zaś nie zdaje sobie sprawy z manewru. I raptem powstaje więcej konfliktów niż wcześniej: oprócz tego, że A nie rozwiązał swojego problemu z C, to jeszcze rodzi się konflikt B z C. Wszyscy tracą, ponieważ sytuacja nie została wyjaśniona, a na scenie pojawili się nowi wrogowie.

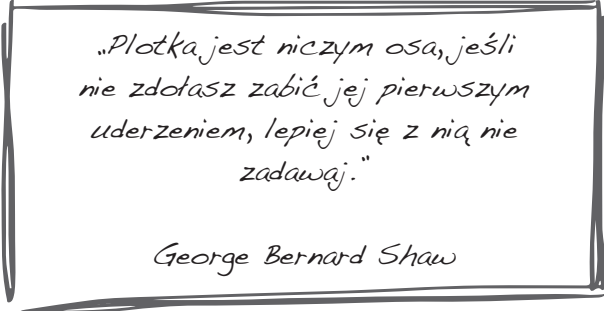
Spójrzmy na inny przykład:

Pracownik A mówi B, że szef wywiera na niego zbyt dużą presję. B postrzega to jako wielką niesprawiedliwość, widzi bierność A, toteż interweniuje, powołując się na prawa pracownicze. Szef nie rozumie, do czego odwołuje się B, dlatego chce porozmawiać z A, który jednak zapewnia:

– Szefie, ja nigdy tego nie powiedziałem!

W ten sposób B zostaje postawiony w nieprzyjemnym położeniu i zaangażowany w potyczkę, która go nie dotyczy.

Plotka funkcjonuje na zasadzie tarana, dlatego nie wierz komuś, kto przychodzi, żeby powiedzieć ci, iż ktoś inny mówi o tobie źle. Nie wierz we wszystko, co mówią! Plotka pochodzi od osoby toksycznej.



*„Plotka jest niczym osa, jeśli
nie zdołasz zabić jej pierwszym
uderzeniem, lepiej się z nią nie
zadawaj.”*

George Bernard Shaw

Sposób unikania triangulacji polega, po pierwsze, na podjęciu rozmowy z człowiekiem, z którym jesteście skonfliktowani (nieważne, czy jest on kimś bliskim, czy nie), a po drugie, na milczeniu wobec osoby trzeciej na temat partnera konfliktu. Dopiero w sytuacji, kiedy porozmawiamy i nie rozwiążemy problemu, wówczas będziemy potrzebowali pomocy odpowiedniej osoby.

Rozwiedzeni rodzice często wykorzystują dzieci jako taran:

– Powiedz matce, że ja mówię, iż...

Najnowocześniejszą wersją podobnego zachowania jest postawa „szukam tarana”. Otóż dany człowiek opisuje na Facebooku albo Twitterze swoje nieszczęście, żeby zobaczyć, kto skomentuje jego wpis albo go „polubi”, co pozwoli mu aktywnie odgrywać rolę „osoby skrzywdzonej”. Ci, którzy zaangażują się, stając po stronie A i okazując niezadowolenie postępowaniem B, dają się wciągnąć w trójkąt. Stają się pewnego rodzaju „biernym taranem”, zważywszy na to, że atakują B pośrednio, pisząc w sieciach społecznościowych.

Jakie typy osób stają się uczestnikami tej triangulacji?

- Człowiek, który nie ośmiela się stawić czoła kłopotom i szuka tarana (pośrednika). Potrzebuje narzędzia, dzięki któremu komuś „przyłoży”. Szuka pomocy, lecz niewłaściwie o nią prosi. Zdrowym sposobem byłoby natomiast oznajmienie:
– Mam problem. Proszę, pomóż mi i porozmawiaj z nim (nią).
To znaczy, ktoś oczekujący wsparcia powinien powiedzieć jasno, że potrzebuje mediatora, który pójdzie poszukać rozwiązania, a przy tym nie sprowokuje żadnego rodzaju agresji.
- Człowiek, który chce manipulować. Szuka on bezpośredniego skutku i stawia się w pozycji ofiary lub odgrywa rolę troskliwego:

– Uważaj na tego X, jest trudny.

W taki sposób generuje wątpliwości. Jego zamiarem jest wpływanie na drugą osobę.

W obu sytuacjach celem nie staje się rozwiązanie problemu, lecz zadanie komuś ciosu, wyrządzenie mu krzywdy za pośrednictwem tarana.

2. SPOSÓB DZIAŁANIA POŚREDNIKA

Trójkąty (z pośrednikiem) są skazane na klęskę, ponieważ nie oferują rozwiązań, a tylko maskują prawdziwy problem. Rozprawiają się z kłopotem za pomocą „wyważania drzwi”, uciekając się do agresywności. Taran korzysta z techniki (w pełnym znaczeniu tego słowa), jaką jest *przejęcie roli ofiary*. Dlaczego? Ponieważ ludzie kupują taką postawę.

Wiktymizacja, czyli proces stawiania się ofiarą, może przybrać jedną z trzech form:

- **Ofiara samego siebie** – nazwiemy tak osoby, które myślą: „Nie potrafię”, „Nie wiem, czy dam radę”, „Zawsze mi źle wychodzi”.
- **Ofiara drugiej osoby** – w tym przypadku argumenty brzmią: „On mnie wykorzystuje”, „Wyrządził mi krzywdę”, „Moja rodzina spowodowała na mnie cierpienie”.
- **Ofiara świata** – jej typowymi przekonaniem są: „Ja chcę, lecz mi na to nie pozwalają”, „Świat mi nie pomaga”, „Gdyby świat się zmienił, to bym to zrobił”.

Odgrywanie roli ofiary jest przejawem biernej manipulacji w stosunku do innych osób. Przeanalizujemy szczegółowo niektóre z jej postaci.

Obwinianie się o wszystko

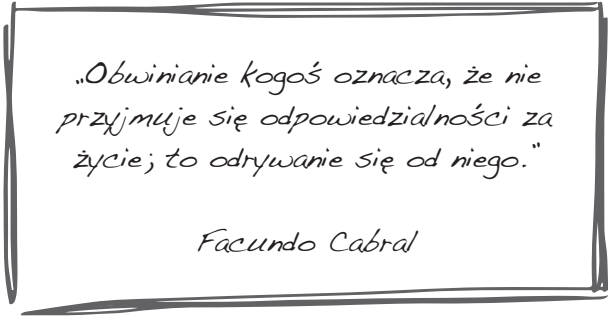
Pewna osoba mówi na przykład:

– Moi rodzice się rozstali, a ja czuję, że to z mojej winy.

Odgrywając rolę ofiary, udaje się jej sprawić, że inni reagują:

– Biedactwo! To nie twoja wina!

Wykorzystuje ból, żeby wzbudzić litość.



*„Obwinianie kogoś oznacza, że nie
przyjmuje się odpowiedzialności za
życie; to odrywanie się od niego.”*

Facundo Cabral

Osoby obwiniające się o wszystko szukają kary, żeby znaleźć odkupienie, a jednak ich postawa się nie zmienia. Również systemy karne prowadzą do spłacenia winy poprzez cierpienie, lecz nie prowokują do zmiany postępowania. Tymczasem nie chodzi o wskazanie winnego. Tym, co pozwala ludziom stawać się lepszymi, jest poczucie odpowiedzialności. Tylko będąc osobą odpowiedzialną, możemy się rozwijać. Sama kara sprawia nam ból, lecz dzięki niej nie rozwiązaliśmy problemu ani nie zmienimy postępowania.

Samooskarżenie jest dziecinnyim zachowaniem, które do niczego nie prowadzi – myślę sobie: „Jak źle się zachowałem!”, a jednocześnie się nie zmieniam. Natomiast odpowiedzialność (choć także prowokuje do stwierdzenia: „Jak źle się zachowałem!”) skłania mnie zarazem do świadomego skorygowania swego postępowania w przyszłości.

Winić innego

Mottem takich osób jest, „Wszystkie moje problemy przycho-
dzą z zewnątrz, ja nic nie mogę zrobić!”. Używają biernego języka:
„szklanka się rozbiła”, (a nie: ja ją rozbiłem), „koszula się zapodziała”,
(a nie: ja ją zapodziałem). Osoby uważające się za ofiary obwiniają
innych za swoje zachowanie, mówiąc na przykład:

– Umrę przez ciebie z przykrości.

Albo idą na zakupy, nigdy nie kupując niczego dla siebie, i oświad-
czają:

– Odmówiłem sobie wszystkiego, żeby móc ci dać to, co chciałeś.

Takie osoby nie biorą na siebie odpowiedzialności.

Kiedys pewna dziewczyna opowiedziała mi:

– Zaprosiłam ojca na swoje urodziny i podczas przyjęcia napił się
wina. Nie wiedziałam, że nie może pić alkoholu, ponieważ ma nad-
ciśnienie, on to jednak zrobił i umarł. To sprawiło, że poczułam się
potwornie winna. Nawet moi krewni dawali mi to odczuć.

Problem polega na tym, że nie miała obowiązku wiedzieć, że jej
ojciec nie może pić alkoholu. Osobą, która powinna o tym pamiętać,
był jej ojciec, nie ona!

Stawać na środku sceny

Tacy ludzie zajmują środek sceny, gdyż pragną, by wszyscy zdali
sobie sprawę z ich złego samopoczucia.

– Och... mój problem jest znacznie większy niż twój! – zapew-
niają.

Na przykład córka wyznaje matce, że zamierza rozstać się z mę-
żem, a ta jej odpowiada:

– Nie rób mi tego! Taka przykrość mnie zabije!

Typową ofiarą na środku sceny byłby też człowiek towarzyszący przyjacielowi w czuwaniu przy ukochanej zmarłej osobie i płaczący bardziej niż on.

Rola ofiary to wygodna pozycja, która wskazuje, że taki człowiek ani się nie uczy, ani nie zmienia swojego postępowania. Przyjmując rolę ofiary, szuka „przebaczenia” u innych osób, żeby ktoś mu powiedział:

– Uspokój się, to nie była twoja wina!

Rola ofiary uwalnia go od wzięcia na siebie odpowiedzialności.

Niemniej zdarzają się takie przypadki bólu, które powinniśmy zaakceptować, ponieważ tworzą część naszej historii. Musimy jednak przeżyć „czysty ból”, bez poczucia winy, gdyż czując się winnymi, obśadzamy się w roli ofiary. Aby zmienić ból ofiary i pozbyć się poczucia winy, musimy zaakceptować fakt, iż odczuwamy ten ból, a potem powiedzieć sobie:

– W porządku, odczuwam ten ból, a co będę robić od teraz?

Projekcja własnej postawy na kogoś innego

Osoby projektujące swoją postawę na innych mówią na przykład:

– Tutaj nie okazują ci uznania. Miałeś ciężkie życie!

– Kto zechce się z tobą ożenić?

Albo:

– Biedactwo! Ależ wyglądasz na zmęczonego!

W rzeczywistości to oni nie cieszą się uznaniem, nikt nie chce się z nimi związać albo są wyczerpani.

Wyrzucają ci:

– To przez ciebie straciłem okazję do podróżowania po świecie!

– Nie wysłałam ponownie za męża, żeby się tobą opiekować.

– Poświęciłem całe życie, żebyś mógł sobie kupić to, czego tak bardzo pragnąłeś!

Mówienie czegoś podobnego ustawia słuchającego w roli ofiary, a przy tym daje siłę osobie, która nim manipuluje. Uczynienie z niego ofiary sprawia, że czuje się bezsilny. Im bardziej staje się ofiarą, tym większą władzę daje osobie, która go krzywdzi.

Jeśli chodzi o parę, odgrywanie roli ofiary stanowi osobny rozdział, gdyż nigdy nie ma tylko „dobrych” i tylko „złych”, „ofiary” i „krzywdzicieli”. Do tanga trzeba dwojga, po to, żeby oboje mieli dynamikę funkcjonowania. Wiktyimizacja uniemożliwia przyjęcie odpowiedzialności i udaremnia zmianę.

3. WIDZĘ, JAK NADCHODZI...

Skąd mam wiedzieć, że staję w obliczu toksyczności? Gdzie się znajdują (albo się chowają) takie osoby? Spójrzmy na kilka przykładów.

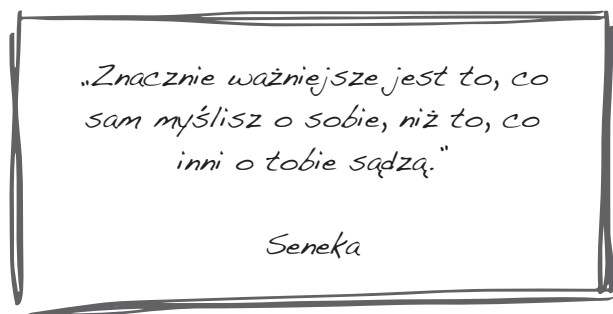
Za pośrednictwem Facebooka manipulator dąży przede wszystkim do tego, żeby taran *zaczął zadawać ciosy*, to znaczy, aby obranym celem stało się wyrządzenie krzywdy za pośrednictwem *dyskredytacji*.

Jakaś fryzjerka skarży się na Facebooku, że jedna z jej klientek (którą będziemy nazywać Isabel) nie zapłaciła jej za strzyżenie. Celem wirtualnej agresji jest sprawienie, by ta osoba źle wypadła w oczach innych. Agresorowi zawsze chodzi o deprecjację, w żadnym przypadku nie oczekuje, że czytająca jej wpis osoba zadzwoni do Isabel i powie:

– Musisz zapłacić fryzjerce za strzyżenie, za które jeszcze jesteś jej winna.

Motyacją ataku za pośrednictwem Facebooka jest *wściekłość*. Przeanalizujemy dogłębniej wcześniejszy przykład: Isabel idzie do fryzjera, żeby ściąć włosy, i nie płaci. Fryzjerka nalega, lecz ona i tak

odchodzi, nie płacąc. W obliczu takiej sytuacji fryzjerka zamieszcza zdjęcie swojej klientki na Facebooku i pisze: „Isabel mi nie zapłaciła. Złodziejka!”. Chwilę później zaczynają pojawiać się polubienia (lajki) i komentarze w rodzaju: „Znam ją, nie dziwi mnie to!” albo „Bez-wstydnica!”. Wszystkie te opinie funkcjonują jako bierne tarany. Mimo faktu, że zdjęcie otrzyma wiele polubień i choćby przyjaciele fryzjerki wypisywali nie wiadomo jak obraźliwe komentarze pod adresem klientki, nie zdoła ona opanować wściekłości, jaką czuje na Isabel.



Technika wyżalenia się za pośrednictwem Facebooka nie ma daty ważności; jedyne, co osiągnie, to coraz większe narastanie wściekłości fryzjerki. Jeśli nadal będzie zamieszczała zdjęcia i negatywne komentarze dotyczące Isabel, prawdopodobnie nastanie taki dzień, kiedy się zmęczy i przestanie tak robić, jednak nadal niczego nie osiągnie, gdyż problem nie został rozwiązany.

Fryzjerka powinna stanąć twarzą w twarz z klientką i bezpośrednio porozmawiać z nią albo poszukać jakiejś „mediatorki” – kogoś, kto wyjaśni, co się dzieje i kto w jej imieniu (próbując rozwiązać problem) porozmawia z Isabel. Fryzjerka zazna spokoju tylko wtedy, jeśli postąpi właściwie i wyczerpie wszelkie sposoby rozwiązywania kłopotliwej sytuacji. Może nawet wówczas nie uda się jej skłonić Isabel do za-

płaty. W takim przypadku straci pieniądze, lecz zyska wiele szacunku i wewnętrznego spokoju.

Triangulacja stanowi koalicję dwóch osób przeciwko jednej – jak u Heroda i Piłata, którzy się nienawidzili, lecz połączyli siły, żeby zabić Jezusa. Mowa o dwójce znajomych, których jedyne, co łączy, to *wspólny wróg* – dwa tarany i jeden sojusz – skierowane na jeden cel. W rzeczywistości zemsta nigdy nie popłaca i może zwrócić się przeciwko temu, kto po nią sięga. Podobnie stało się z koniem w poniższej opowieści.

Koń i jeleni⁴

Pewnego razu koń korzystał z paszy na pastwisku, które miał wyłącznie dla siebie. Zdarzyło się wówczas, że jeleni wszedł na jego teren i zjadł część tej paszy. Koń, pragnąc odwetu na przybyszu, zapytał człowieka, czy zechciałby mu pomóc ukarać jelenia.

Człowiek odpowiedział, że jeśli koń zgodzi się trzymać w pysku żelazo i zawsze wozić go na grzbiecie, wówczas on wymyśli skuteczną broń na niechciane go gościa. Koń przystał na tę propozycję. I w ten sposób stało się tak, że zamiast zemścić się na jeleniu, skazał się na niewolniczą służbę u człowieka.

Tym, co musimy zrobić, jest nie mszczenie się, lecz pomyślenie, jak wybrnąć z danej sytuacji. Rzućmy okiem na przykłady, które często mają miejsce:

Ojciec źle mówi do dzieci o ich matce.

Matka źle mówi o ojcu do dzieci.

Rodzice wzajemnie mówią o sobie źle do dzieci.

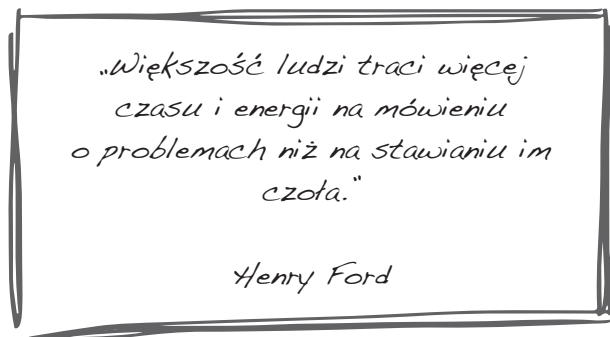
Tymczasem dzieci mają czuć, że rodzice wspólnie troszczą się o nie, i nigdy nie powinny znaleźć się w środku ich konfliktów. Nigdy

⁴ Bajka Ezopa.

nie wolno dziecka wykorzystywać jako pośrednika czy mediatora. Rodzice powinni się nauczyć oddzielać wzajemne relacje (i konflikty) od roli ojca i matki swoich dzieci.

Zawsze, kiedy wykorzystuje się taran, wówczas osoby A, B i C w tym trójkącie tracą. Spójrzmy na to, dlaczego traci każde z nich:

Osoba A: Nie stawia czoła sytuacji. Jeśli nie uporamy się z jakimś konfliktem, wzmagamy nasze słabości. Nieumiejętność radzenia sobie z konfliktami wywołuje niezadowolenie, gdyż to ktoś inny go rozwiązał (bądź nie), co budzi w nas frustrację, kiedy nawet „wygraliśmy”.



Osoba B (będąca tu taranem): Wdaje się w nową potyczkę z C.

Osoba C: Odczuwa niechęć do A, zamiast z nim porozmawiać, a także do B, który pojawił się na horyzoncie.

4. ZDROWE POSTAWY W CELU ROZWIĄZANIA TRIANGULACJI

Jeśli chcemy rozwikłać jakąkolwiek konfliktową sytuację, to pamiętajmy o wskazanych niżej trzech postawach. Powinniśmy:

1. Wyrażać pragnienie pokonania problemu.

Celem ma się stać zlikwidowanie konfliktu, bo kiedy nie okaże się to jasne, wówczas nic nie poskutkuje.

2. Porozmawiać ze źródłem.

W przeciwnym razie problem nie zostanie rozwiązany.

3. Poszukać mediatora.

Jeśli jawnie wyznaczy się kogoś, aby pełnił funkcję osoby ułatwiającej porozumienie obu stron konfliktu – nie będzie to manipulacją, gdyż jako cel wyznaczymy rozpracowanie sytuacji wymykającej się z rąk.

Kiedy odwołamy się do jawnego pośrednika, mogą wydarzyć się dwie rzeczy:

- **Problem zostanie rozwiązany.**

W takim przypadku czujemy radość, że odpowiednio do niego podeszliśmy.

- **Problem nie zostanie rozwiązany.**

Tutaj należy przerwać związek i podążać naprzód z uczuciem satysfakcji, że postąpiło się właściwie.

Nigdy nie powinniśmy reagować w zależności od emocji drugiej osoby. Unikajmy wdawania się w wojnę uczuć, w której niczego nie można rozwiązać. Zamiast tego najlepiej pomyśleć, w czym tkwi problem.

Żałóży, że ktoś chce kupić kilogram chleba, ale coś mu się nie spodobało (i tylko on wie, o co chodzi). Zaczyna krzyczeć na sprzedawczynię:

– Złodziejka! Oszustka!

Jeśli sprzedawczyni zareaguje na tę emocję, dojdzie do bezsensownej awantury. Jednak jeśli ona zachowa równowagę i zastanowi

się, w czym problem, będzie w stanie skupić się na znalezieniu rozwiązania. To niełatwe, ale możliwe!

Zawsze musimy przeanalizować, czy istnieje jakiś związek uczuciowy – silny bądź nie – z kimś, kto chce nas wciągnąć w konflikt. Jeśli więc nie jest silna, na przykład mówią źle o koledze z pracy, najlepiej jest się oddalić i nie włączać do gry. Można odpowiedzieć:

– Jakże mi przykro!

Albo:

– Cóż, to nie mój problem.

Jeśli chcą cię wykorzystać jako taran w sytuacji, w której więc emocjonalna jest silna, na przykład jeśli źle mówią o twoim bliskim, powinieneś zająć jasne stanowisko i powiedzieć:

– To niestosowne, żebyś wypowiadał się o tej sytuacji. Powinieneś porozmawiać z osobą zainteresowaną, nie ze mną.

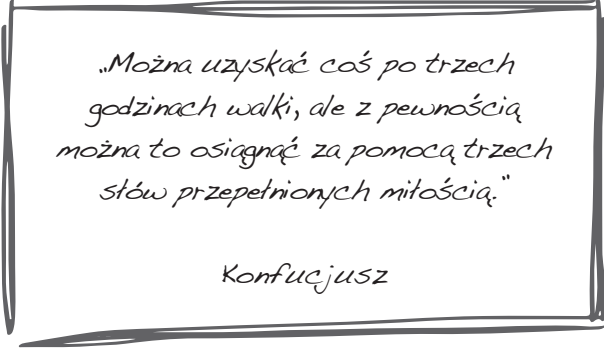
Chodzi o to, żeby nie uczestniczyć w trójkącie, przestać być osobą, która znajduje się pomiędzy dwiema innymi, a w zamian polecić uzalającą się osobie, żeby porozmawiała ze źródłem swojego niezadowolenia. Jeśli masz jasność co do własnej funkcji, swojej granicy, możesz pozbyć się roli posłańca-tarana i polecić skonfliktowanej osobie, żeby porozmawiała z odpowiednim człowiekiem, nie podejmując się roli, która później sprawi, że poczujesz się wyczerpany, sfrustrowany, zraniony i wykorzystany. Można również przyjąć inną postawę: wysłuchać tego, kto źle mówi o osobie ukochanej, lecz nie zaakceptować jego wypowiedzi, nie rzucać się do ataku ani nie „uderzać” nikogo. Wysłuchać i kropka.

5. WOLNI OD TOKSYCZNEGO MANIPULATORA

Skrytykowano cię? Źle o tobie mówiono? Rozgłaszano o tobie złe plotki? Napisano agresywny komentarz na Facebooku? Każdy

z nas kiedyś tego doświadczył! Istnieje na świecie wielu toksycznych ludzi, którzy biją się o głupstwa i marnotrawią swój cenny czas, wypowiadając się za pośrednictwem sieci społecznościowych, poczty elektronicznej o osobach znanych i innych, w celu zadawania kłamu zniewagom lub fałszywym oskarżeniom. Ich duma została zraniona i chcą „zemścić się”. Jest rzeczą istotną, byśmy mieli świadomość, że wszyscy mierzymy się cudzą miarką, czyli poziomem naszych przeciwników.

Skup się zatem! Orły nie łapią much, zawodnik wagi ciężkiej nie walczy z zawodnikiem wagi piórkowej. Z kim wdajesz się w dyskusję? Po co? Czy warto? Kto więcej zyskuje na tym „wojowaniu”? O kogo powinienesz więcej walczyć: o siebie czy o kogoś innego?



„Można uzyskać coś po trzech godzinach walki, ale z pewnością można to osiągnąć za pomocą trzech słów przepetrzonych mitością.”

Konfucjusz

Podczas starcia Dawida z Goliatem olbrzym okazał się głupcem, ponieważ nie miał o co walczyć. Gdyby pokonał Dawida, ludzie powiedzieliby:

– Zwyciężył tylko chłopaczka!

Podjęcie walki okazało się błędem wielkoluda. Z kolei zręczność Dawida polegała na tym, że miał on coś do wygrania.

Nie pozwól na to, by inni decydowali, jakie bitwy masz stoczyć. Sam mądrze je wybieraj!