

SPARK 012

(Codice Matrice: SPARK012.00 per il gioco StartOver.xyz)

DISTINZIONE: Il Low drama (Dramma basso) non è la vita.

NOTE: Qualsiasi azione intesa a evitare la responsabilità è un Low drama, (dramma basso). I tratti tipici del Low drama includono: comportarsi da vittima riguardo alle circostanze, incolpare qualcun altro per i tuoi problemi, giustificare le tue azioni con scuse, ragioni e storie, perseguire, salvare, essere risentiti, essere depressi, essere confusi o cercare di dimostrare che hai ragione e che qualcun altro ha torto.

Il triangolo del Low drama, sviluppato nel 1968 dal Dr. Stephen Karpman (studente di Eric Berne, creatore dell'Analisi Transazionale) coinvolge esattamente tre ruoli: il Persecutore ("io vado bene, tu non vai bene, quindi mi libero di te!"), il Soccorritore ("Sto bene, tu non sei okay, quindi lo farò per te!") e la Vittima ("Non è colpa mia, mi stai facendo male! Povero me! Non sto bene quindi mollo!"). La vittima è il ruolo più potente in qualsiasi Low drama. Se non ci sono vittime non può esserci il Low drama. Una vittima provetta può trasformare chiunque in un persecutore o un salvatore! Una volta che la vittima ha creato un persecutore, per esempio, è pienamente giustificata a cambiare immediatamente i ruoli e ottenere la vendetta perseguendo il persecutore.

Quando senti parlare per la prima volta della teoria del Low drama, potresti pensare: "Oh, quei poveretti che hanno un Low drama!". Questa SPARK ti sta svegliando sul fatto che il Low drama è così integrato nella cultura moderna che costituisce la base della maggior parte delle nostre interazioni professionali e private. Il Low drama ti è così vicino che non lo vedi neanche. Il problema alla base del pensiero umano che hai adottato dai genitori e dagli insegnanti, incorpora il Low drama nelle tattiche di difesa della tua Scatola. Certamente puoi usare il Low drama per mantenere le cose uguali nella tua vita, ma a quale costo? Non ti è stato spiegato che c'è una differenza tra il Low drama e la vita. Senza conoscere, riconoscere e agire sulla distinzione tra Low drama e vita, tutto ciò che puoi sperimentare è Low drama.

Dato che il Low drama si concentra sull'evitare la responsabilità, non importa quanto tu sia giusto, risentito, o giustificabile, niente cambia mai. L'unica cosa che accade durante il Low drama è che tu invecchi.

ESPERIMENTO:

SPARK012.01 Questo esperimento di Low drama ha due copioni. Le istruzioni sono da alternare avanti e indietro tra il copione 1 e il copione 2 durante la settimana. Usa il copione 1 con il primo Low drama che incontri. Usa il copione 2 con il secondo Low drama che incontri. Torna al copione 1 con il terzo Low drama e così via.

Copione 1: identifica il Low drama non appena si presenta usando il metodo chiamato "Nominare". (La denominazione funziona così: o ad alta voce o in silenzio a te stesso, di: "Questo è un Low drama.") Devi prestare molta attenzione perché i Low drama tendono a bussarti a livello inconscio nel momento in cui sorgono. Cerca di ancorarti alla consapevolezza che ciò sta accadendo è solo un Low drama, e quindi *scegli consapevolmente il Low drama*. Questo è, scegliere consapevolmente di interpretare uno dei tre ruoli del Low drama con entusiasmo e impegno, non dimenticando mai che è solo una pièce teatrale in cui tu sei un attore dello show del low drama. Di a te stesso, "Ora farò la Vittima. Povero me. Tutto questo è così brutto. Non è colpa mia. È colpa del persecutore. Non ce la faccio più!". Oppure di: "Ora farò il Persecutore. Idiota! Non puoi farne una giusta? Come si può essere così stupidi!". Oppure di: " Ora interpreterò il ruolo del Soccorritore. Povero bambino! Lo farò io per te. Tu semplicemente rilassati. Comunque questo è troppo per te. Vieni, io te lo renderò più facile".

Copione 2: Inizia come nel copione 1 identificando il Low drama nel momento in cui nasce usando il metodo di nominarlo , ma questa volta scegli consapevolmente di NON interpretare nessun ruolo, E di rimanere ancora in relazione con le altre persone coinvolte nel dramma.

C'è uno strumento utile che puoi usare per non rimanere agganciato al Low drama. lo strumento è cambiare l'identità. Invece di essere il tuo te stesso usuale nella situazione, sii un Manager delle Possibilità. Come Manager delle Possibilità ora hai una nuova prospettiva con un corredo completamente diverso di possibilità e strumenti rispetto alla tua normale identità. Quando viene detto qualcosa che normalmente ti offenderebbe, non ti offende perché tu non sei costretto ad essere il tuo sé normalmente offeso.

Invece di interpretare anche tu un ruolo nel Low drama, fai una delle seguenti azioni:

- Crea chiarezza facendo distinzioni sull'argomento di discussione del low drama.
- Naviga nello spazio dell'interazione in modo che la conversazione possa andare non lineare, uscendo dal Low drama ed entrando nella responsabilità.
- Sposta l'argomento della conversazione dalle posizioni ai principi, in modo che invece di cercare di separarsi e di escludersi a vicenda, i drammaturghi includano l'un l'altro perché servono gli stessi principi.
- Ascolta in totale silenzio chi parla nel Low drama. Non fare alcuna resistenza a ciò che dicono. Non applicare alcuna interpretazione alle loro parole. Poi ripeti ad ognuno di loro esattamente quello che hanno detto.

Il prossimo Low drama torna al copione 1.

Quasi nessuno al mondo ha la capacità di fare questo. Quasi nessuno al mondo conosce il Low drama da più di una prospettiva meramente intellettuale. Se fai questo esperimento e ottieni la capacità di passare dal copione 1 al copione 2 e viceversa, avrai una base per fare consulenza a leader e imprenditori di tutto il mondo per il resto della tua vita.

I migliori saluti,
Clinton