

SPARK 012

DISTINÇÃO: O baixo drama não é vida.

NOTAS: Baixo drama é qualquer ação que visa evitar responsabilidade. Tipicamente os gestos de baixo drama incluem fazer o papel de vítima considerando as circunstâncias, culpando outra pessoa pelos seus problemas, justificando as suas ações com desculpas, razões e histórias, perseguições, salvamentos, ficar ressentido, deprimido, confuso, ou procurar provar que está certo e que há alguém que está errado.

O triângulo do drama, tal como desenvolvido em 1968 pelo Dr. Stephen Karpman (um estudante de Eric Berne, criador da Análise Transaccional) envolve exatamente três perfis: o perseguidor (“Eu estou bem, você não está bem, portanto eu vou-me ver livre de si!”), o salvador (“Eu estou bem, você não está bem, portanto eu vou fazê-lo por si!”) e a vítima (“Não é a minha culpa! Estás a magoar-me! Coitado de mim! Eu não estou bem e por isso preciso sair!”) A vítima é o papel mais poderoso em qualquer baixo drama. Se não existe nenhuma vítima não pode haver baixo drama. Uma vítima competente pode fazer com que qualquer pessoa se torne um perseguidor ou salvador! Assim que uma vítima tenha criado um perseguidor, por exemplo, então a vítima encontrou uma justificação para mudar de perfis instantaneamente e vingar-se perseguindo o perseguidor.

Quando você aprende a teoria do baixo drama você pode pensar, “Oh, coitadas das pessoas que têm baixo drama!” Esta SPARK é sobre despertar para o facto que o baixo drama está tão integrado na cultura moderna que cria a base para a maioria das nossas interações privadas e profissionais. O baixo drama está tão perto de si que você nem sequer o vê. O sistema de pensamento humano normalizado que você herdou dos pais e educadores incorpora o baixo drama na sua tática de defesa da sua Caixa. Claro que pode usar o baixo drama para manter as coisas iguais na sua vida, mas a que custo? Não lhe é explicado que há uma diferença entre baixo drama e vida. Sem saber, ao reconhecer e agir sobre a distinção entre o baixo drama e a vida, tudo o que você experiencia é baixo drama.

Então o baixo drama foca-se em evitar responsabilidade, não interessa o quão “correto” você seja, o quão ressentido esteja ou quão bem-justificado esteja, nada muda.

A única coisa que acontece durante o baixo drama é que você fica mais velho.

EXPERIMENTO:

Esta experiência de baixo drama tem dois guiões. As instruções são alternar para trás e para a frente entre o guião 1 e o guião 2 durante a semana. Utilize o guião 1 com o primeiro baixo drama que encontrar. Utilize o guião 2 com o segundo baixo drama que você encontrar. Volte ao guião 1 com o terceiro baixo drama, e por aí fora.

Guião 1: Identifique o baixo drama tão cedo quanto possível utilizando o método chamado “nomear” (Nomear funciona assim: Seja em voz alta ou para você mesmo, diga: “Isto é baixo drama”). Você precisa prestar atenção porque os baixos dramas

© World Copyright 2018 por Clinton Callahan. Você tem permissão para copiar e distribuir esta SPARK, desde que este autor, site e aviso de direitos autorais estejam incluídos.

Creative Commons Atribuição e Compartilhamento pela mesma Licença CC BY SA International 4.0. Para obter sua assinatura de e-mail gratuita para SPARKs, acesse a <http://www.clintoncallahan.org>. Obrigado por experimentar. Experimentar constrói matriz para manter mais consciência. <http://possibilitymanagement.org>

tendem a colocá-lo inconsciente no momento em que surgem. Tente manter o conhecimento de que o que está a acontecer é apenas baixo drama, e então conscientemente escolha o baixo drama. Isto é, conscientemente escolha interpretar um dos três perfis de baixo drama com entusiasmo e compromisso, sem jamais se esquecer que é apenas uma peça de teatro fantástica em que você é um ator no espetáculo do baixo drama. Diga para si mesmo, “Eu vou agora fazer papel de vítima. Coitado de mim. Isto é muito mau. Não é minha culpa. É a culpa do perseguidor. Eu não aguento mais isto!” Ou diga: “Agora vou fazer de perseguidor. Idiota! Não sabes fazer nada direito? Como é que alguém podia ser tão estúpido!” Ou diga: “Agora vou fazer de salvador. Pobre coitado! Eu fá-lo-ei por si. Relaxe. Isto é muito para si de qualquer forma. Aqui, eu vou tornar isso mais fácil para si.”

Guião 2: Comece da mesma forma que no guião 1 identificando o baixo drama no momento em que surge utilizando o método de nomear, mas desta vez e conscientemente escolha NÃO realizar um papel, e mesmo assim fique em relação com as outras pessoas envolvidas no baixo drama. Há uma ferramenta útil que pode utilizar para não se deixar apanhar no baixo drama. A ferramenta é mudar identidade.

Em vez de ser o seu Eu normal na situação, seja um Gestor de Possibilidades. Como Gestor de Possibilidades você tem agora uma nova perspectiva com um conjunto de possibilidades e ferramentas completamente diferente da sua identidade normal. Quando algo é dito que normalmente o ofenderia, não o ofende porque você não está limitado a ser o seu eu normalmente ofendido.

Em vez de realizar um papel no baixo drama você mesmo, faça uma das seguintes:

- Crie clareza fazendo distinções acerca do tópico do baixo drama.
- Navegue o espaço da interação de forma a que a conversa possa ser não linear, deixe o baixo drama e entre na responsabilidade.
- Mude o contexto da conversa de posições para princípios para que em vez de tentar separar e excluir-se mutuamente os atores do drama de baixo se incluem uns aos outros porque servem os mesmos princípios.
- Oiça os atores do baixo drama em profunda quietude. Não forneça qualquer resistência ao que dizem. Não interprete nenhuma das suas palavras. E então repita para cada um exatamente o que disseram.

No próximo baixo drama volte ao Guião 1

Praticamente ninguém no mundo tem a capacidade de fazer isto. Praticamente ninguém no mundo sabe sobre baixo drama mais que de uma perspectiva meramente intelectual. Se você fizer esta experiência e ganhar a competência de mudar do Guião 1 para o Guião 2 e depois voltar novamente, terá a base para prestar serviços de consultoria a líderes e empreendedores no mundo todo para o resto da sua vida.

Melhores Cumprimentos,
Clinton

