

## СПАРК 12

**РАЗЛИЧИЕ:** Низшая Драма и жизнь – это не одно и то же.

**РАСКРЫТИЕ:** Низшей Драмой является любое действие, направленное на избегание ответственности. Типичные признаки Низшей Драмы – это роль жертвы обстоятельств, обвинение других в своих проблемах, оправдание своих действий различными причинами, преследование или спасение кого-либо, чувство злости или обида на кого-то, депрессия, растерянность, стремление доказать свою правоту, или что «другие» неправы.

Треугольник Низшей Драмы, разработанный в 1968 году доктором Стивеном Карпманом (ученик доктора Эрика Берна, создатель Трансакционного Анализа) включает в себя три роли: Преследователь (я – в порядке, ты – не в порядке, поэтому я избавлюсь от тебя!), Спасатель (я – в порядке, ты – не в порядке, поэтому я сделаю это для тебя!) и Жертва (это – не моя ошибка! Вы травмируете меня! О, я несчастный! Я – не в порядке, поэтому я должен уйти!). Примечание: хорошая Жертва может сделать Преследователя или Спасателя из любого.

Когда мы впервые узнаем о Низшей Дrame, мы зачастую думаем: «О, эти бедные люди, которые это делают!» В этом Спарке речь идет об осознании того факта, что Низшая Драма является фундаментом большинства наших взаимоотношений, как профессиональных, так и личных. Проблема заключается в том, что наше стандартное человеческое программное обеспечение, которое мы перенимаем от наших родителей и преподавателей, включает в себя Низшую Дrame как неотъемлемую часть защитной тактики Бокса. Но мы не понимаем, что Низшая Драма и жизнь – это не одно и то же.

Низшая Драма сама по себе безответственна, поэтому она ничего и никогда не меняет. Единственный результат Низшей Драмы, независимо от того, правы мы или нет – мы просто стареем.

**ЭКСПЕРИМЕНТ:** Этот эксперимент в отношении Низшей Драмы имеет два сценария. Суть состоит в том, чтобы в течение недели переходить от одного сценария к другому. Используй первый сценарий при встрече с первой Низшей Дrameй, второй сценарий – при встрече со второй Низшей Дrameй, потом вновь используй первый сценарий при встрече с третьей Дrameй и так далее.

**СЦЕНАРИЙ 1:** Определи Низшую Дrameу как таковую, при её появлении, используя метод «Называния». («Называние» функционирует примерно так: вслух или про себя произнеси: «Это – Низшая Драма». Не говори «Это низко-драматично»...). Будь бдителен, потому что Низшие Дrameы способны усыплять наше сознание, как только они возникают. Постарайся помнить о том, что всё происходящее является лишь Низшей Дrameй. А затем ***сознательно выбери быть в Низшей Дrame.***

То есть: сознательно выбери и с энтузиазмом играй одну из трех ролей Низшей Драмы, не переставая при этом помнить, что всё происходящее – это Низшая Драма. Скажи себе: «Теперь я буду играть жертву. О – я несчастный. Такой кошмар. Это – не моя ошибка. Это – вина «Преследователя». Я больше не могу!» Или скажи себе: «Теперь я буду играть «Преследователя». «Лопух! Ты вообще хоть что-нибудь можешь? Как можно быть таким балбесом!» Или скажи себе: «Теперь я буду играть «Спасателя». Бедолага! Я тебе помогу. Тебе это не по силам...»

**СЦЕНАРИЙ 2:** Распознай Низшую Драму, как только она возникнет, используя метод Называния, но на этот раз **сознательно не играй ни одну из ролей Низшей Драмы**, оставаясь при этом во взаимодействии с людьми, вовлеченными в Драму. Существует хороший прием, который ты можешь использовать, чтобы тебя в неё не втянуло. Этот Инструмент – подмена идентичности. Вместо того чтобы быть самим собой в данной ситуации, стань Менеджером Возможностей.

В роли Менеджера Возможностей ты имеешь совершенно иную перспективу и более широкий спектр возможностей по сравнению с твоей обычной личностью. И если в твой адрес будет сказано что-нибудь оскорбительное, это тебя уже не заденет – ты не обязан быть своим вечно оскорбленным «Я».

Вместо того чтобы играть роль в Низшей Дrame, выполни что-нибудь из следующего: создай ясность, делая различия; сориентируйся в пространстве; действуй нелинейно и переведи суть беседы от позиций к принципам; или слушай как внимающее пространство, соглашаясь с другими во имя общего блага. Как только возникнет очередная Низшая Драма – вернись к первому сценарию.

*С наилучшими пожеланиями, Клинтон.*