

SPARK 012

(Matrix Code: **SPARK012.00** for StartOver.xyz game.)

ROZRÓŻNIENIE: Trójkąt dramatyczny (niska drama) to nie życie.

ADNOTACJE: Niska drama to każde działanie mające na celu uniknięcie odpowiedzialności. Typowe gesty obejmują odgrywanie roli ofiary w odniesieniu do okoliczności, obwinianie kogoś innego za swoje problemy, usprawiedliwianie swoich działań wymówkami, powodami, historiami, prześladowanie, ratowanie, bycie urażonym, bycie przygnębionym, bycie zdezorientowanym, lub dążenie do udowodnienia, że masz rację, a ktoś inny się myli.

Trójkąt dramatyczny, opracowany w 1968 roku przez dr. Stephena Karpmana (ucznia Erica Berne'a, twórcy Analizy Transakcyjnej) obejmuje dokładnie trzy role: prześladowcy ("Ja jestem w porządku, ty nie jesteś w porządku, więc się ciebie pozbywam!"), ratownika ("Ja jestem w porządku, ty nie jesteś w porządku, więc zrobię to za ciebie!) oraz ofiary ("To nie moja wina! Robisz mi krzywdę! Biedny ja! Nie jestem w porządku, więc muszę odejść!"). Ofiara jest najpotężniejszą rolą w każdym niskim dramacie. Jeśli nie ma ofiary, nie może być dramatu. Umiejętna ofiara może zrobić prześladowcę lub ratownika z każdego! Kiedy ofiara stworzy prześladowcę, na przykład, wtedy ofiara jest w pełni usprawiedliwiona do natychmiastowej zmiany ról i zemścić się, np. prześladowując prześladowcę.

Kiedy po raz pierwszy dowiadujesz się o teorii niskiego dramatu (trójkąta dramatycznego), możesz pomyśleć: "Och, ci biedni ludzie, którzy trwają w trójkątach dramatycznych!". W tym SPARK-u chodzi o przebudzenie się do faktu, że trójkąt dramatyczny jest tak zintegrowany z nowoczesną kulturą, że stanowi podstawę większości naszych zawodowych i prywatnych interakcji. Trójkąt dramatyczny jest tak blisko ciebie, że nawet go nie dostrzegasz. Standardowe ludzkie myślokształty, które przejąłeś od rodziców i nauczycieli włączają niski dramat do taktyki obronnej Twojego Boxu. Jasne, że możesz użyć niskiego dramatu, aby utrzymać rzeczy w tym samym stanie w swoim życiu, ale jakim kosztem? Nie wyjaśniono Ci, że jest różnica między niskim dramatem a życiem. Bez wiedzy, rozpoznania i działania w rozróżnieniu pomiędzy niskim dramatem a życiem, wszystko czego doświadczasz to niski dramat.

Ponieważ niski dramat koncentruje się na unikaniu odpowiedzialności, nie ma znaczenia, jak prawy jesteś, jak bardzo jesteś urażony lub jak dobrze jesteś usprawiedliwiony, nic nigdy się nie zmienia. Jediną rzeczą, która dzieje się podczas niskiego dramatu jest to, że się starzejesz.

EKSPERYMENTY:

SPARK012.01 Ten eksperyment z niskim dramatem ma dwa scenariusze. Instrukcje są takie, aby w ciągu tygodnia naprzemiennie stosować scenariusz 1 i scenariusz 2. Użyj scenariusza 1 z pierwszym niskim dramatem, który napotkasz. Użyj scenariusza 2 z drugim niskim dramatem, który napotkasz. Wróć do scenariusza 1 przy trzecim niskim dramacie itd.

Scenariusz 1: Zidentyfikuj niski dramat, gdy tylko się pojawi, używając metody zwanej "nazywaniem". (Nazywanie działa w następujący sposób: albo na głos, albo po cichu do siebie, powiedz: "To jest niski dramat.") Musisz zwracać baczność uwagę, ponieważ niskie dramaty mają tendencję do powalania cię do nieprzytomności w momencie ich powstania. Postaraj się zachować świadomość, że to, co się dzieje jest tylko niskim dramatem, a następnie świadomie wybrać niski dramat. To znaczy, świadomie wybierz odgrywanie jednej z trzech ról niskiego dramatu z entuzjazmem i zaangażowaniem, ani razu nie zapominając, że jest to tylko sztuka teatralna, w której jesteś aktorem. Powiedz sobie: "Będę teraz grał ofiarę. Biedny ja. To jest tak źle. To nie jest moja wina. To jest wina prześladowcy. Nie zniosę tego dłużej!". Albo powiedz: "Teraz ja będę grał prześladowcę. Ty idioto! Nic nie potrafisz zrobić dobrze? Jak można być tak głupim!" Albo powiedz: "Zabawię się teraz w ratownika. Biedne dziecko! Zrobię to za ciebie. Po prostu odpocznij. To i tak za dużo dla ciebie. Proszę, ułatwię ci to".

Scenariusz 2: Zaczynaj tak samo jak w scenariuszu 1 od zidentyfikowania niskiego dramatu w chwili, gdy on powstaje używając metody nazywania, ale tym razem świadomie wybierz NIE odgrywać roli i nadal pozostawać w relacji z innymi ludźmi zaangażowanymi w niski dramat. Istnieje użyteczne narzędzie, którego możesz użyć, aby nie dać się wciągnąć w niski dramat. Tym narzędziem jest zmiana tożsamości. Zamiast być swoim normalnym "ja" w tej sytuacji, bądź Menedżerem Możliwości. Jako Menedżer Możliwości masz teraz nową perspektywę z zupełnie innym zestawem możliwości i narzędzi niż Twoja normalna tożsamość. Kiedy powiedziane jest coś, co normalnie by cię uraziło, nie urazi cię to, ponieważ nie jesteś ograniczony do bycia swoim normalnie urażonym "ja". Zamiast odgrywać rolę w dramacie, zrób jedną z poniższych rzeczy:

- Stwórz jasność poprzez dokonanie rozróżnień dotyczących tematu dramatu.
- Poruszaj się w przestrzeni interakcji tak, aby rozmowa mogła potoczyć się nielinearnie, wyjść z niskiego dramatu i wejść w odpowiedzialność.
- Zmień kontekst rozmowy z pozycji na zasady, tak aby zamiast próbować się od siebie oddzielać i wykluczać, dramaturdzy włączali siebie nawzajem, ponieważ służą tym samym zasadom.
- Słuchaj w całkowitym bezruchu osób mówiących w niskim dramacie. Nie stawiaj absolutnie żadnego oporu wobec tego, co mówią. Nie interpretuj ich słów. Następnie powtórz każdemu z nich dokładnie to, co mówił.