

SPARK 012

(Matris kodu : StartOver.xyz oyunu için **SPARK012.00**)

AYRIM: Alçak drama hayat değildir.

NOTLAR: Alçak drama, sorumluluktan kaçınmayı amaçlayan herhangi bir eylemdir. Tipik alçak drama jestleri, koşullara göre mağdur rolünü oynamak, sorunların için bir başkasını suçlamak, eylemlerini mazeretler, nedenler ve hikayelerle gerekçelendirmek, zulüm etmek, kurtarmak, kızgın olmak, bunalımda olmak, kafa karışıklığı yaşamak veya kendinin haklı olup başkasının yanlış olduğunu kanıtlama arayışında olmak.

1968'de Dr. Stephen Karpman (Transactional Analysis'ın yaratıcısı Eric Bern'in öğrencisi) tarafından geliştirilen drama üçgeni, tam olarak üç rolü içerir: Zalim ("Ben iyiyim, sen iyi değilsin, bu yüzden senden kurtulmalıyım! "), kurtarıcı ("Ben iyiyim, sen iyi değilsin, senin yerine ben yaparım!") ve mağdur ("Benim hatam değil! Canımı yakıyorsun! Zavallı ben! Ben iyi değilim, ben öleyim de kurtulun!") Mağdur, alçak dramalardaki en güçlü roldür. Mağdur yoksa alçak drama da olamaz. Yetenekli bir mağdur, zalim veya kurtarıcıdan herhangi birini ortaya çıkarabilir! Örneğin, bir mağdur, bir zalim yarattığında, anında rolleri değiştirip zalime zulmetme ve intikam alma hakkını da yaratmış olur.

Alçak drama teorisini ilk öğrendiğinde, "Ah, alçak drama oynayan zavallı insanlar!" diye düşünebilirsin. Bu SPARK, alçak dramanın, profesyonel ve özel etkileşimlerimizin çoğunun temelini oluşturacak kadar modern kültüre entegre olduğu gerçeğine uyanmakla ilgili. Alçak drama sana o kadar yakın ki, onu görmüyorsun bile. Ebeveynlerinden ve öğretmenlerinden aldığın standart insan kapasitesi düşünce yazılımı (S.İ.K. düşünce yazılımı), alçak dramayı Kutu'nun savunma taktiklerinin bünyesine dahil ediyor. Elbette hayatındaki şeyleri aynı tutmak için alçak dramayı kullanabilirsin; ancak ne pahasına? Alçak drama ile yaşam arasında bir fark olduğu sana açıklanmadı. Alçak drama ve yaşam arasındaki ayrımı bilmeden, farketmeden ve bu ayrıma göre hareket etmeden deneyimleyeceğin tek şey alçak dramadır.

Alçak drama sorumluluktan kaçınmaya odaklandığından, senin ne kadar hakkaniyetli, ne kadar kırgın veya ne kadar haklı olduğunun önemi yoktur, asla değişen hiçbir şey olmaz. Alçak drama sırasında olan tek şey; yaşlanırsın.

DENEYLER:

SPARK012.01 Bu alçak drama deneyinin iki senaryosu vardır. Yönergeler hafta boyunca Senaryo 1 ve Senaryo 2 arasında gidip gelir. Rastladığın ilk alçak dramayla senaryo 1'i kullan. Rastladığın ikinci alçak dramada ise Senaryo 2'yi kullan. Üçüncü alçak dramayla karşılaştığında Senaryo 1'e geri dön ve sırayla böyle devam et.

Senaryo 1: Alçak dramayı ortaya çıkar çıkmaz tanımla ve bunu "adlandırma" adı verilen yöntemi kullanarak yap. (Adlandırma yöntemi şu şekilde uygulanır: Sesli veya sessizce kendine:" Bu bir alçak drama" de.) Dikkatli olmalısın çünkü alçak dramalar ortaya çıktığında seni bilinçsiz hale getirme eğilimindedir. O anda ortaya çıkan durumun sadece alçak drama olduğu bilgisini elinde tutmaya çalış ve sonra bilinçli bir

şekilde alçak dramada oynamayı seç. Yani, bilinçli bir şekilde alçak dramadaki üç rolden birini seçerek, onu hevesle ve kendini adayarak oyna. Alçak drama adlı bir tiyatro oyunun bir sahnesindeki oyuncu olduğunu unutmadan ve kendine şunları söyleyerek oyna: “Şimdi mağduru oynayacağım. Yazık bana. Bu bir felaket. Benim suçum değil. Zalimin suçu! Artık daha fazla dayanamayacağım!” ya da “Şimdi zalimi oynayacağım. Seni aptal! Hiçbir şeyi doğru yapamaz mısın sen? Nasıl bu kadar salak olabilirsin!” ya da “Şimdi kurtarıcıyı oynayacağım. Yazık sana! Senin için yaparım ben, merak etme. Rahat ol. Sen bununla baş edemezsin, çok ağır gelir bu sana. Ben senin için kolaylaştıracam bu durumu”

Senaryo 2: Senaryo 1'deki gibi alçak drama ortaya çıkar çıkmaz adlandırma yöntemini kullan ve bu sefer bilinçli bir şekilde alçak dramada rol OYNAMAMAYI seç VE karşılaştığın alçak dramaya dahil olmuş diğer kişiyle ilişkini ve iletişimi sürdürmeye devam et. Alçak dramaya düşmemek için kullanabileceğin kullanışlı bir araç var; kimliğini değiştirmek. Öyle bir durumda her zamanki sen olmak yerine Olasılık Yöneticisi ol. Bir Olasılık Yöneticisi olarak artık normal kimliğinden tamamen farklı bir olasılıklar ve araçlar setiyle yeni bir bakış açısına sahipsin. Normalde söylendiğinde seni rencide edecek sözler bu sefer seni rencide etmez çünkü sen, normalde rencide olan sen olmak zorunda değilsin. Alçak drama yaşandığında orada bir rol oynamak yerine, bu farklı stratejileri dene:

- Alçak drama konusuyla ilgili ayrımlar yaparak netlik kazandır.
- Etkileşimde olduğun alana yön ver ki konuşma alışılmışın dışına çıkabilsin, alçak dramadan kurtulsun ve sorumluluk alanına girebilsin.
- Birbirini dışlamak, birbirinden ayrılmak için sebepler ve yollar bulan stratejinin olduğu konuşmadan uzaklaş. Birbirini dahil eden stratejinin olduğu bir konuşmaya katıl çünkü orada aynı ilkelere hizmet edersin.
- Alçak dramanın konuşmacılarını mutlak sessizlikle dinle. Dedikleri hiçbir şeye direniş gösterme. Kelimelerinden hiçbir çıkarım yapma. Ve sonrasında söylediklerini birebir tekrar et.

Bir sonraki alçak dramada Senaryo 1'e geri dön.

Dünyada neredeyse hiç kimse bu döngüyü bilinçli olarak yapacak yeteneğe sahip değil. Dünyada neredeyse hiç kimse alçak dramayı entelektüel perspektifin ötesinde tanımıyor. Bu deneyi yapar ve Senaryo 1'den 2'ye geçme ve bu döngüyü devam ettirme becerisini kazanırsan, hayatının geri kalanında, dünyanın dört bir yanındaki liderlere ve girişimcilere danışmanlık verecek donanıma sahip olacaksın.