

Psihološke igre: “Dramski trougao”

Autor: Maja Pavlov, dipl. psiholog, CTA psihoterapeut, NLP trener, Novi Sad

Nije lako ne reagovati u trenutku provokacije. Mnogo je načina na koje nas drugi pozivaju (a ponekad i mi druge) u neku vrstu skrivene Igre. To je onaj momenat kada bezazleno krenemo u interakciju, a završimo sa znakom pitanja, neprijatnošću tipa: Šta se sada zapravo desilo?

Ova vrsta zbunjenosti, iznenađenja uz afekat neprijatnosti, često jeste i indikator psihološke igre. O ovom fenomenu pisao je još dr Erik Bern, transakcioni analitičar u svom bestseleru „Kuju igru igraš?“ (1964). Stiven Karpman, njegov kolega psihijatar, razradio je ovu temu u konceptu poznatom kao „dramski trougao“ (1968), u TA krugovima, poznatiji kao Karpmanov trougao.

Svaki dan smo izloženi različitim interakcijama s ljudima. Ima mnogo načina na koje se one mogu okrenuti protiv nas i time naše dobre namere pretvoriti u toksične uticaje, koji nam ugrožavaju svakodnevni život. Nekada to možemo i predvideti pa se unapred „spremimo“ kako ćemo reagovati, jer već znamo kako igra teče...

U razuđenom spektru naših reakcija, mislim da uvek postoji i drugi način, tj. naš izbor, koji će biti naše novo reagovanje u odnosu na dosadašnje. Ova promena moguća je ukoliko razumemo šta se dešava kada neka veza ili situacija krene naopako. Istražićemo zašto do toga dolazi.

Dr Bern je smislio formulu igre koju je Karpman i dodatno unapredio. Ta formula glasi:

Igra = Mamac + Slabost = Reakcija → Obrt → Isplata

Igra započinje kada jedan od igrača mamacem, počne da izaziva slabost druge osobe, i to svakako izazove neku reakciju. Potom nastupa iznenadni momenat obrta i zbunjenosti (to se često može uočiti na licu, kao izraz zatečenosti, iznenađenja), da bi se okončalo jednom vrstom psihološke isplate.

Nedavno sam u autobusu, iako umorna, ustala jednoj starijoj gospođi koja je stajala s teškom torbom. Čim sam to uradila, ona je rekla: „A ne, nisam ja tako stara kao što izgledam...“

Sedite, ima vremena kada ćete ustajati...“ Pomalo zbunjena, našla sam se u dilemi da li da se vratim i sednem..., ali u trenutku moje nedoumice, naišla je druga osoba, koja je bez par-

dona, zadovoljno sela na upražnjeno mesto.

Šta se ovde dogodilo?

Početni mamac (starija gospođa) i moja slabost (da ponu-

dim mesto i pomognem), imali su za posledicu jedno neočekivano reagovanje, u kome se pojavio faktor iznenađenja i zbunjenost (zbog odgovora koji sam dobila)...

i dok se nedoumica dešavala, treća osoba je iskoristila svoje prisvojeno pravo..., a krajnji ishod – moje osećanje frustracije koje i nije bilo naročito prijatno.

→DT strana 22



Ljubav uz svaki osmeh

ULTRADENT PRODUCTS, INC.

Opalescence PF

Opalescence PF 10% i 16% je već dugi niz godina vodeći proizvod za izbeljivanje zuba. Odlikuje ga dokazana delotvornost, idealna viskoznost i široka lepeza mogućnosti za upotrebu.

Opalescence GO

Opalescence Go je savršen izbor za pacijente koji su u potrazi za pogodnim i brzim beljenjem. Profesionalni gel za izbeljivanje u napunjenim, jednokratnim folijama.

Opalescence Go 6%, ukus mint

Opalescence PF 10% i 16%, ukus regular

TEHNODENT

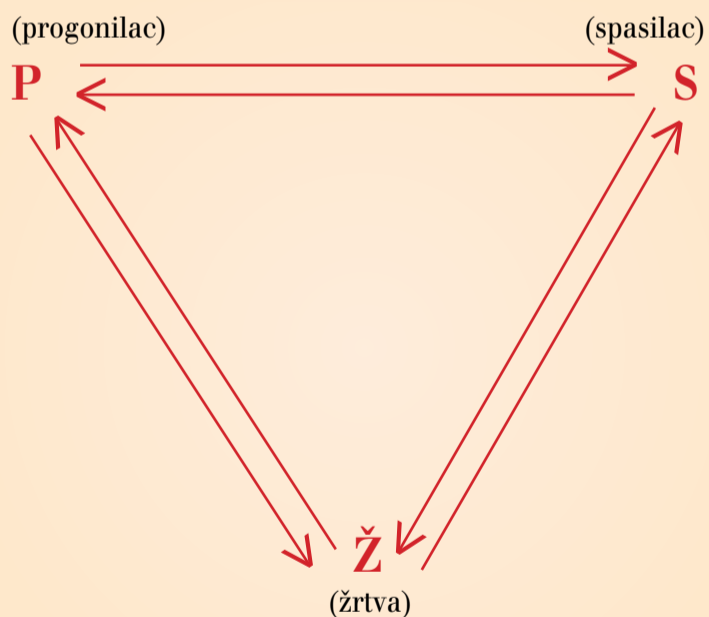
Rakovačka 7, 21000 Novi Sad, Serbia
Tel: +381 21 6432 183
Fax: +381 21 6431 906

Nebojšina 33, 11000 Beograd, Serbia
Tel: +381 11 3981 837
Fax: +381 11 3981 823

Tehnodent Novi Sad
e-mail: office@sakota.biz
www.sakota.biz

Pomislih, „Baš bezveze...“ Govoreći jezikom „dramskog trougla“, u ovoj igri bila su potrebna samo tri koraka da bismo odigrali sve tri uloge iz tzv. „dramskog trougla“: Spasilac, Progonilac i Žrtva. Drama se dešava kada jedan od igrača promeni uloge, tj. iznenada „iskoči“ iz jedne od tri moguće uloge i uskoči u drugu ulogu. U dobroj nameri da priskočim u pomoć (i spasem staricu), žena me je 'iskulirala' stavom 'da nije tako stara, i da joj ne treba mesto' (uslovno rečeno pretvorila se u malog Progonioca, koji mene spasava!). Konačno, ispala sam Žrtva (jer je neko teći za vreme moje zbunjenosti seo na moje mesto). Na trenutak, onaj ko se nade u Trouglu, često promeni sve tri uloge, i kao Spasilac i kao Žrtva i kao Progonilac. To i jeste priroda Trougla, da se promene sve uloge, u igri, u ovom slučaju: „Samo sam htela da pomognem“. Ključ za pozivanje u igru jeste da se pronade Mamac – tj. ono što drugog poziva, da ne može da odbije Mamac, kao Slabost, koja je motivator ulaska u igru.

Tri uloge u Trouglu



Slika: Dramski trougao

Osoba koja igra Žrtvu ističe činjenicu da je bespomoćna i da ne može sama da se snađe. Žrtva često meša ranjivost sa bespomoćnošću. „To je zaista strašno, jadna ja... Jedino mi ti možeš pomoći“. Jedan od znakova prepoznavanja Žrtve je u tome da će se osoba radije žaliti da nešto ne može (ili ga proglasiti nemoćnim), nego da traži mogućnosti i rešenja za problem.

Često mi dođu klijenti koji su u odnosu u kome vladaju drugi. Posle početnog mamca, počinje Igra u kojoj taj drugi postavlja

uslove da bi situacija bila po njegovoj volji, a ukoliko se to ne desi, počnu da tovari sebe tereotom krivice i samoprekora. To može biti partner, roditelj, brat, sestra, prijatelj. Sami se čude kako u nekom momentu zaboravljaju na ponašanje odraslih. S jedne strane, često uspešni u drugim vidovima života, u odnosima sa značajnim „drugim“ postaju zbunjeni, nemoćni, izmanipulisani.

Isplate u igrama

Za Žrtvu je Isplata (na kraju igre) često potkrepljena uverenjem da je bespomoćna i da će drugi iskoristiti njihovu slabost. Neretko, ona se čak može okomiti na Spasioca ili ga progoniti.

Osoba koja pak kritikuje, pri siljava Žrtvu, dokazujući joj da je bespomoćna u vezi s nekom situacijom, da često greši, zauzima ulogu Progonioca. Progonilac ne razlikuje verbalno nasilje od moći – „Ne mogu da verujem da si toliko glup“. Isplata za Progonioca je potkrepljeno uverenje da se ništa ne rešava bez nasilja, grubosti i agresivne upornosti – „Pokazaću mu kako se ponaša, staviću ga na mesto“. Ova osoba često mora da ispravlja druge kada greše.

Konačno, osoba koja igra Spasioca, meša se i nudi pomoć, a da pri tom nema načina da pomogne ili to od nje niko nije ni tražio. Osoba koja spasava ne zna razliku između spasavanja i stvarnog pomaganja... Ove osobe uradiće više od pola posla umesto drugih, iako se to od njih ne traži. Krajnja isplata može biti da su ljudi na kraju nezahvalni, „ali nije važno...“, što Spasioca često preobratu u Žrtvu.

Klod Štajner, takođe Bernov i Karpmanov savremenik, u

vezi s ovim ulogama je napisao: „...Žrtva nije zaista bespomoćna kao što oseća, Spasilac, u stvari, ne pomaže, a Progonilac, zapravo, uopšte nema validan prigovor“.

Zašto ljudi ulaze u Igre?

Igre mogu biti svesne i nesvesne. Ipak, svesnost u Igru ukazuje na manipulaciju, jer osoba koja svesno ulazi u Igru planira neki svoj skriveni cilj. Većina Igara je nesvesna i odraz je nekog unutrašnjeg konflikta u igraču.

Npr., osoba, u želji da poštedi partnera, može prećutati neprijatnost zbog otkaza koji je dobila, a kada njen partner sazna za to, bude šokiran i smatra se prevarenim. Iako je početna dobra namera bila da zaštiti partnera od neprijatnosti razočarenja, ishod – Isplata, često je osećanje koje zovemo Reketom, tj. jednom vrstom negativne, dozvoljeno-naučene emocije iz detinjstva koja se oseti na kraju Igre.

Emocije i reketi

Čovek iz primera, da je došao kod svoje partnerke i iskazao iskrenu tugu zbog gubitka posla, ne bi morao na kraju svoje Igre da oseti Reket. Ovde je reč o emocijama koje se ne vide toliko jasno koliko se prožive. To je nevidljiv i neiskazan psihološki prostor, gde igrač, umesto da pokaže stvarna osećanja, koristi Igru.

Čovek iz primera, umesto da otvoreno negoduje i naljuti se u situaciji kada ga nečije ponašanje iritira, to prikriva jer se boji konfrontacije. Posmatrajući reket u ulogama Igrača možemo reći da je, npr., skrivena ljutnja reket-emocija u ulozi Progonioca. Reket „dobrog Samarićanina“ može se prepoznati u bolnom osećanju osobe koja sve vreme nešto dobro čini, a na kraju niko da joj kaže hvala. Ukoliko osoba pomaže (mada niko to nije tražio od nje), obično oseti frustraciju u obliku in-disponiranosti.

Žrtva često „ne želi da opterećuje nikog“ i zato se povlači, s uverenjem da nikog nije briga za nju, ili njen problem. Neretko ona i pati, mada niko drugi to ne zna, jer svoju patnju prikriva lažnim osmesima.

Faktor uzbuđenja

Nesvesne Igre se ne igraju samo radi nesvesne Isplate, već i radi uzbuđenja koje one u svojoj dinamici nose... uz to, drugi se sprečava da pobjedi. Kao posledica ljubomore na tuđ uspeh ili tuđe ideje često je uverenje

„ako on pobeđuje, ja gubim“, tj. „ako je on superioran, ja sam inferioran“.

Ono na šta Erik Bern ukazuje jeste da se Igre igraju kako bi se sprečila bliskost, izbegli važni problemi, kao i to da se druga osoba ne može osetiti ravnopravnom ili zadovoljnom.

Kada posmatramo životinjski svet, primećujemo da u njihovim Igrama jedinka ne dopušta da druga pobjedi bez borbe, pa se igra na život i smrt. U sportu, takođe – pobeđuje najbolji. Ravnopravnost postoji u pravilima i na početku igre, ali kraj svake utakmice podrazumeva pobjedu jedne strane i poraz druge. Zato je Igra „uigran teren“ za ljudske interakcije koje nesvesno funkcionišu na tom principu.

Kako izaći iz Igre?

Dok smo ulazili u prostoriju gde se odigravao workshop Stephena Karpmana...neki su dobacivali „Ima li leka, dr Karpman, da živimo bez igara i van trougla?“

Dobra vest je: DA!

Izlaći iz Igre i ući u zonu bliskih odnosa možemo samo ako nam je zaista stalo do te druge osobe. Tek tada ćemo učiniti sve što je u našoj moći da zadržimo osobu, a ne Igru!

Sada kada znamo šta je Igra i kako se manifestuje, važno je prepoznati pozive u Trougao. Pri tome imajmo na umu nekoliko činjenica koje su nam posebno dobrodošle:

- Iskreno slušanje. Da li zaista čujemo šta nam druga osoba govori?
- Ponudite kvalitetne odnose, bez aluzija i skrivenih planova.
- Budite prisutni u konfliktu na OK način, tako što iznesete ono što uočavate, ispričajte ono što vam je povremeno teško reći, i konačno završite!

Svaka uspešna strategija bazirana je na odluci koju bi bilo dobro doneti. Karpman predlaže sledeće:

- Izlazim iz Igre: Održavam odnose sigurnim i zdravim tako što ostajem pozitivan i konstruktivan.
- Preuzimam svoj deo odgovornosti (umesto da Prognjam), jer sam svestan posledica uloga koje igram.
- Mogu i da se izvini (ako još uvek pomalo igram), kao i da izrazim saosećanje za svoju ili teškoću drugog koji igra sa mnom.
- Nudim autentičnu podršku (umesto da Spasavam)

O autoru



Maja Pavlov je dipl. psiholog, CTA Sertifikovani Transakcioni Analitičar (San Francisco 2014), i NLP trener (Mirroras, Zagreb, 2013), s višegodišnjom savetodavnom praksom i vođenjem radioničarskih, edukativnih i terapijskih grupa ljudi u zemlji i inostranstvu.

U Psihopolisu (u Novom Sadu i Beogradu) drži NLP Practitioner i Master treninge, a u Hipokratu u Novom Sadu i HR Centru u Beogradu, psihoterapijsko - edukativne grupe: „TA u svakodnevnom životu“.

Autor je nekoliko akreditovanih treninga kod Republičkog Ministarstva, i voditelj oko 60 projekata u oblasti razvoja zajednica.

tel: + 381 65 11 22 806
e-mail: majapavlov@gmail.com

- Dopuštam pozitivnu emocionalnu ranjivost. (umesto stare pozicije Žrtve). Sve je ovo:

Trougao samilosti

Novi koncept koji Karpman predlaže naspram dramskog i koji, zapravo, kvalitativno (i dramatično!) menja odnose i relacije.

Ovaj dinamičan proces naspram Igara razvija bliskost, a postiže se vežbom i negovanjem.

Na primer, mogu odlučiti u daljim koracima da li bi radije da budem ljut ili tužan, da budem pametan ili „mučenik“, da dobijem ili da sam u nekoj vrsti agonije (tačnije, radije ću tražiti šta mi treba nego preklinjati za to, ili čekam).

Ljudima lakne kada s njima u terapijskom procesu prođete ove OK nove uglove, pozitivnog Trougla, koje je Stiven Karpman nazvao „Opera sa tri ugla“.

Pa zašto onda ne biste postali pevač u toj operi? Budite sigurni, zvuči dobro! **DT**