

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------|----|
| Выражение признательности | 5 |
| Введение | 11 |

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ЧТО ТАКОЕ ТРЕУГОЛЬНИК ДРАМЫ И СОЗНАНИЕ ЖЕРТВЫ?

Глава первая

| | |
|---|----|
| Наш личный опыт в связи с треугольником драмы и сознанием жертвы | 35 |
|---|----|

Глава вторая

| | |
|--------------------------------------|----|
| История треугольника драмы | 47 |
|--------------------------------------|----|

Глава третья

| | |
|--|----|
| Психологическая игра в треугольник драмы. Как она работает? | 71 |
|--|----|

Глава четвертая

Истоки развития треугольника драмы
и сознания жертвы 83

Глава пятая

Вопросы силы и бессилия 93

Глава шестая

Внутренний треугольник драмы 103

Глава седьмая

Религиозные убеждения, благодаря которым
мы попадаем в ловушку треугольника драмы
и сознания жертвы 111

Глава восьмая

Система нужд/долженствований
и треугольник драмы 129

ЧАСТЬ ВТОРАЯ**КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА ДРАМЫ****Глава девятая**

Шаги по выходу из треугольника драмы 141

Глава десятая

Как понять, что вы проецируете 161

Глава одиннадцатая

Исцеление вашей собственной травмы
развития 181

Глава двенадцатая

Как выйти из треугольника драмы 191

Глава тринадцатая

Конструктивный семейный треугольник 201

Глава четырнадцатая

Как взять жизнь в свои руки 213

ВВЕДЕНИЕ

Мы написали эту книгу, поскольку считаем, что треугольник драмы и сознание жертвы являются ядром социальной и культурной матрицы, блокирующей не только наш личный рост как отдельных индивидуумов, но и нашу коллективную эволюцию как вида. Мы также верим, что освобождение себя от участия в треугольнике драмы и от сознания жертвы является самым быстрым способом сдвига вашей осознанности и возвращения себе личной силы. Мы говорим об этом, поскольку таким был наш личный опыт, равно как и опыт множества наших клиентов.

Что такое сознание жертвы? Вот короткое и ясное определение: это подход, при котором жизнь *происходит с вами*, вместо подхода, при котором *вы активно участвуете* в создании собственной жизни.

Это больше, чем просто мироощущение; это то, каким образом вы живете свою жизнь.

Сознание жертвы содержит набор убеждений и чувств, которые вы почерпнули в семье, из которой происходите. С точки зрения развития оно является результатом травмы на стадии сепарации в период между вторым и третьим годами жизни ребенка. Можно выразиться так: «Оно (*сознание*) вплетено в вас». Тем не менее, как только вы начинаете осознавать причины искаженного мышления, то можете изменить мысли, чувства и убеждения, благодаря которым находитесь в ловушке сознания жертвы.

Опросник, приведенный ниже, поможет определить убеждения и чувства, которые вносят вклад в ваше пребывание в треугольнике драмы, способствуют возникновению связанной с ним динамики и формированию сознания жертвы.

ТРЕУГОЛЬНИК ДРАМЫ. ОПРОСНИК САМООЦЕНКИ:

Используя шкалу от 1 до 4, отметьте, как часто указанные убеждения влияют на то, что вы думаете о себе и других.

Ключ: 1 – почти никогда; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – почти всегда.

1. Когда кто-то на меня злится – это моя вина.
2. Чувства/потребности других людей важнее, чем мои.
3. Люди будут думать, что я слишком агрессивен (-на), если я буду проявлять свои чувства/говорить о своих потребностях прямо.
4. Я переживаю о том, как другие могут отреагировать, когда я заявляю о своих чувствах или потребностях.
5. Я должен (-на) ходить на цыпочках, чтобы не сделать чего-то, что приведет к злости других людей на меня или к тому, что они покинут меня.

6. Я должен (-на) отказаться от своих потребностей в отношениях, чтобы другие люди хотели быть со мной.
7. Я должен (-на) быть совершенным (-ной), чтобы другие любили и не покинули меня.
8. В принятии важных решений я полагаюсь на других.
9. Я сдерживаюсь, реагируя на то, что говорят и делают другие, вместо того чтобы говорить то, что думаю на самом деле.
10. То, как я отношусь к себе, зависит от мнения обо мне других людей.
11. Для меня опасно прямо просить других о том, чего я хочу или в чем нуждаюсь.
12. Я избегаю принятия на себя ответственности.
13. Когда я сталкиваюсь с проблемой, я могу думать только о двух противоречащих друг другу способах ее разрешения.

14. Я должен (-на) позаботиться о том, чтобы то, что я делаю, удовлетворяло потребности других людей, чтобы нравиться им, и чтобы они хотели быть со мной.
15. Лучше искать отношения, в которых я могу обеспечивать удовлетворение потребностей других и делать их счастливыми.
16. Если мне приходится попросить у любимых людей о чем-то, чего я хочу или в чем нуждаюсь, это означает, что они недостаточно любят меня, чтобы знать, что мне нужно.
17. Мне сложно понять, чего я хочу или в чем моя потребность.
18. Я не могу позволить другим приблизиться ко мне слишком близко, иначе моя жизнь будет поглощена их потребностями.
19. Мне сложно понять, как я на самом деле себя чувствую.

20. Я преувеличиваю свои достижения, когда встречаю кого-то впервые, чтобы понравиться ему.
21. Если бы люди знали, кем я на самом деле являюсь, они бы не захотели быть со мной.
22. Я боюсь, что люди узнают, что я не тот (та), кем являюсь по их мнению.
23. Я не могу попросить других людей о помощи, даже когда она мне необходима, потому что они подумают, что у меня слишком много потребностей.
24. Я чувствую себя под контролем того, что другие ожидают от меня.
25. Я думаю, что очень важно, чтобы у меня были «правильные ответы», иначе другие подумают, что я глупый (-ая).
26. Я не могу признать ошибку, потому что боюсь, что люди могут отвергнуть меня, если я это сделаю.
27. Я отвергаю предложения о помощи со стороны других людей, даже когда она мне нужна.

28. Я сравниваю себя с другими, потому что я переживаю себя «собакой сверху» или «собакой снизу» в отношениях с ними.¹
29. Мне больно, когда другие не признают мои достижения.
30. Я не заслуживаю любви других людей.

ОБЩИЙ БАЛЛ

Интерпретация результатов:

- 30 – 50 Незначительное количество убеждений, которые вносят вклад в треугольник драмы в вашей жизни.

¹ Термины «собака сверху/снизу» ввел Фриц Перлз, один из создателей гештальт-терапии. Перлз говорил: «Собака сверху» ведет себя как задира,... а «собака снизу» воздействует своей беззащитностью, прося прощения...». «Собака сверху» означает доминирующее, морализирующее, «правильное» во всем поведение. «Собака снизу» – подчиненное поведение, попытки понравиться, заискивания, похвала других, принижение себя – *прим. пер.*)