

Эта статья открывает цикл интересных материалов по исследованию и трансформации Сценария Жизни или Вашего жизненного сценария. Сценарии отнимают у людей самостоятельность. Чем сильнее Ваш Сценарий, тем меньше у Вас степень контроля над собственной жизнью. И тем сильнее Ваша беспомощность. Вы все еще играете в Спасение? Тогда я иду к Вам!

Сценарий Беспомощности

В состоянии беспомощности человек не может думать, не может самовыражаться, не может ни работать, ни учиться, не может наслаждаться жизнью, не в состоянии бросить пить или курить, не может встать утром, не может лечь спать вечером, не в состоянии плакать или прекратить плакать. **Короче, он как бы НЕ в состоянии себя контролировать.** Так он привык жить.

Некоторые люди чувствуют себя беспомощными в течение всего времени, другие – периодами. В психиатрии это может диагностироваться в виде панических атак, депрессии, невроза навязчивых состояний. В психологии – это банальный Сценарий Беспомощности.

Если посмотреть из каких слов состоит слово «бес-помощ-ность», то получится, что «бес помогает». Ну а как он «помогает» все знают. **В этой статье я объясню, как играют в игру «Спасение» и как она учит людей быть беспомощными.**

Покажу кто обычно бывает заказчиком беспомощности. И как люди играют разные роли в ходе этой такой распространенной в нашем обществе «игры».

Треугольник Спасения

Эрик Берн показал, что некоторые игры, которые он называл «Игры на всю жизнь», более успешно, чем другие превращаются в дело всей жизни человека. Речь идет конечно о психологических играх, цена которых – потерянные жизни участников -игороков. **Три основные роли в этой игре – Спаситель, Преследователь и Жертва.** Из них можно составить треугольник Спасения.



Позиция Жертвы: «Я – плохой, Ты – хороший» (я беспомощный и безнадежный,

помогите мне!). Позиция Спасителя дополняет позицию Жертвы: «Я – хороший, Ты – плохой» (ты беспомощный и безнадежный и все же я попытаюсь тебе помочь/спасти). Позиция Преследователя совпадает с позицией Спасителя: »Я – хороший, Ты – плохой» (ты беспомощный и безнадежный, и это твоя вина).

Понятно что базовые эмоции Жертвы – это страх и чувство стыда. Страх, что никто не спасет. Стыд, за свою беспомощность. Спаситель – это вина и гордость одновременно. Вина за Жертву – ты такой маленький и беззащитный. Гордость – я сильный и я тебя спасу! Преследователь охвачен гневом и разочарованием одновременно! Тебя невозможно спасти! Ты во всем виноват сам!

Роли в Треугольнике Спасения взаимозаменяемы. Очередное спасение Жертвы обычно НЕ удается, и Спаситель превращается в Преследователя. Дальше все повторяется по кругу, вернее по треугольнику.

Три роли.

Спаситель. Самое неадекватное в нашем обществе представление о роли Спасителя. Щедрость, самоотдача, бессребничество и даже сотрудничество как часть этого мифического образа всячески поощряются. Поощряется альтруистическое поведение даже с теми людьми, которые обманывают нас, с теми, кто ведет себя эгоистично и несправедливо.

Матери и жены особенно плохо понимают, насколько оскорбительным и ненужным бывает спасение.

Им всегда внушали, что отказ от исполнения роли Спасителя губителен для Жертвы (на самом деле наоборот!). Спасение считается НЕ вредоносным актом (каковым оно на самом деле является!), а проявлением альтруизма, щедрости и желания помочь.

Женам Алкоголиков или матерям людей с синдромом «навязчивых состояний» часто бывает трудно принять, что их самопожертвование, готовность терпеть и все прощать НЕ помогают их мужьям и сыновьям, а вредит им. Причина такого положения дел – в том, что женщин с детства приучают к роли бесплатной рабочей силы, которая предназначена для облегчения участи мужчин.

Роль Спасителя психологически выгодна. **Роль Спасителя «спасает» того, кто ее принял, от положения Жертвы и создает у него ощущение собственной значимости и силы** (взамен слабости и собственного ничтожества, которые «спаситель» обычно ощущает глубоко внутри). Свою значимость

Банальный сценарий беспомощности. Вы все еще «играете» в Спасение?

Автор: Александр Молярук

можно повисить, и став Преследователем, хотя эта роль в обществе поощряется меньше.

Преследователь. Роль Преследователя неизбежно приходит после того, как сыграны роли Жертвы и Спасителя. **Любой, кто помогает человеку, который НЕ хочет помочь себе сам, рано или поздно рассердится на Жертву.**

Каждый раз, когда человек находится в позиции Жертвы, он прекрасно осознает и свое приниженное положение, и то, что в этом положении его удерживает Спаситель, препятствуя любым самостоятельным действиям со стороны Жертвы. Поэтому любая Жертва, в то время как его спасал партнер по игре, тоже рано или поздно разозлится.

Значит, можно с уверенностью предсказать, что любое общение Спаситель – Жертва обязательно превратится в общение Преследователь – Жертва.

Жертва. Есть реальные жертвы и Жертвы. Реальная жертва может оказаться в горящем здании и ее спасет реальный спасатель – пожарный. Это жертва с маленькой буквы. Мы же рассматриваем роль с большой буквы – Жертвы. **Никому не нравится быть слабым и беспомощным, но иногда приятно расслабиться и позволить другим позаботиться о себе.**

Главное различие между спасителем и Спасителем – в том, что спаситель ожидает успешного исхода своих действий, а Спаситель – неуспешного (и его ожидания, как правило, оправдываются). Кроме того, жертвы благодарят своих спасителей, а Жертвы – Преследуют.

Случай из практики.

Один мой Клиент, в детстве усвоил роль беспомощной Жертвы, когда его мама уходила на ночные дежурства, и оставляла его одного с младшим братиком. Клиент не спал, тревожился и боялся, а иногда переживал настоящие приступы ужаса. Клиент продолжал бояться, но так и не рассказал маме о своих чувствах. У него сформировалась жизненная позиция «Я – плохой и беспомощный. Я не способен справиться с собой и своими чувствами.» Далее эта позиция Жертвы подтверждалась

сначала в пионерском лагере, когда в ситуации конфликта Клиент «опять» НЕ справился с собой и его забрали родственники. Потом его еще несколько раз «спасали» родители, в основном мама, на учебе и на производственной практике.

Сформировалась низкая самооценка, безволие и неверие в собственные силы. После череды стрессов (болезнь ребенка и жены, переезд на новую квартиру, новая работа) детские страхи обострились и Клиент начал испытывать ужас и собственное бессилие в обычных житейских ситуациях. Итог – невроз навязчивых состояний, депрессия, панические атаки. 3 пачки в день выкуренных сигарет (мама не разрешала бросить курить – это же сильнейший стресс).

Когда Он пришел ко мне первый раз, выглядел (да и являлся) вполне здоровым и сильным человеком. Однако рекомендации не выполнял – пытался и меня привлечь на роль Спасателя. Особенно интересно было, когда Клиент звонил. Если я выслушивал его жалобы и стенания (играл роль Спасателя), он готов был говорить часами. Как только я начинал обращаться ко Взрослому(сильному) началу Клиента, например, спрашивал о том, что он может предпринять САМ в его ситуации, или какие упражнения он выполнил сегодня (в основном никакие) звонок каким-то чудесным образом прерывался.

Понятно, что чем больше он давал Спасать себя маме, тем сложнее и глубже становилось его состояние.

Мама – врач по профессии (не случаен выбор рода деятельности, ох не случаен!) с удовольствием приняла на себя роль Спасателя. Она бросила работу (о какое самопожертвование!), мужа, пожилых родителей и приехала помочь «бедному сыночку». Череда предпринятых попыток спасти сына – взрослого мужчину, отца 3-х летнего ребенка, привела к резкому ухудшению состояния Клиента. Были осуществлены набеги на известных психиатров и невропатологов, испробованы молитвы и заговоры, биорезонансная терапия, сделан снимок мозга. Клиента освободили сначала от домашней работы и заботе о собственном сыне и жене (он же так страдает, бедняга!). Затем и от работы (причем все сделала мама – придумала легенду, сделала «липовую справку», поговорила с начальником). Ничего не помогало. Когда спасти сына не удавалось в очередной раз, мама выходила из роли Спасателя (буквально выходила из себя), кричала на сына, била его по щекам. Переключалась на роль Преследователя. Потом «отходила», чувствовала новый прилив вины и ... все повторялось. **Любимая фраза мамы: «пусть лучше мой сын будет больным (даже психически?), чем я его потеряю (и буду чувствовать еще большую вину)» только усиливала состояние сына.** Делала его еще больше беспомощным и зависящим от нее.

Потом приехал – еще один помощник – отец. Он действовал уговорами. Взывал к корням. По совету настоятеля одного из местных приходов, он отложил свою работу и уехал с Клиентом в монастырь – там в течение 3-х суток Клиент и курить бросил (сигареты отобрали сразу) – причем как-то легко, и начал было идти на поправку (трудотерапия и поддержка папы дали эффект), но тут опять вмешалась мать, она так переживала после звонка Клиента (мама, мне здесь так плохо!), что стала преследовать отца и они вернулись домой. И все вернулось на круги своя.

Жена Клиента сперва играла в Спасителя (после работы ехала на работу к Клиенту – помогать, взяла заботу о сыне и о доме на себя, ничего НЕ говорила своим родителям о «заболевании» мужа) и была «лучшим другом» Спасителя – мамы. А потом, когда стала просить (а иногда и требовать – какая умница!) от мужа помощи и заботы (уборка по дому, прогулки с сыном, заплатить за детский сад), сразу попала под гнев Преследователя (мамы).

Очень простой выход из состояния беспомощности (мама возвращается домой, Клиент начинает выполнять рекомендации психолога, и соответствовать роли хорошего мужа и заботливого отца, папа возвращается на работу) очень непросто для участников Драмы Спасения. Мама, остается спасать из чувства вины, и не уезжает из страха (Клиент «угрожает» покончить с собой, и истерит с завидной периодичностью) потерять сына (уж лучше он будет больным, я никогда не прощу себе и т.п.). Жена, боится гнева и обвинений мамы Клиента, если вдруг что-нибудь не дай Бог случится с мужем. **Клиент Не верит в собственные силы, и ничего НЕ делает для того, чтобы преодолеть страх и поднять собственную самооценку** (слишком «балдежна» и привычна роль Жертвы и даже выгодна – все вокруг носятся жалуют, освобождают от работы и окружают заботой – усиливают беспомощность). Так и купаются в атмосфере взаимного страха, неверия в собственные силы, вины и обвинения, гнева и бессилия.

И пока не осознают свои роли из треугольника Спасения – пока НЕ обратятся к своему Взрослому началу, так и будут бегать по кругу-треугольнику. И любые психологи, врачи и священники, любые чудодейственные средства будут бессильны. Ау, Клиент! Пора учиться опираться на собственные ноги, пора становиться САМО-СТОЯТЕЛЬНЫМ!

Любой человек раздражается, когда с ним обращаются как с беспомощным,

Банальный сценарий беспомощности. Вы все еще «играете» в Спасение?

Автор: Александр Молярук

особенно если он об этом не просил, а когда мы узнаем, что кто-то сделал для нас что-то, что мы не хотели и о чем мы не просили, мы чувствуем гнев и униженность. Ощущать себя беспомощной Жертвой крайне неприятно, а когда ситуация усугубляется появлением Спасителя, становится еще хуже.

Неважно, насколько слабым ты себя чувствуешь, все равно хочется услышать, что ты не полностью бессилён. А когда тот, кто помогает нам, требует и ожидает от нас, что мы сделаем то, что можем сделать сами, это вселяет надежду и новые силы. Отбросив роли Треугольника Спасения и руководствуясь новыми правилами, которые Вы узнаете в следующих материалах, Вы приобретете власть над своей жизнью и перестанете препятствовать в этом другим.

А пока, напишите в комментариях, какие свои роли из треугольника Спасения Вы осознали в ходе прочтения этой статьи, и что Вы собираетесь в связи с этим предпринять?