

Когда разговор о потребностях и обидах не работает

Автор: Доктор Стивен Карпман (Stephen B. Karpmann, M.D.)

Открытое обсуждение личных потребностей и обид, между любящими партнерами, способствует близости, устраняя заторы из подозрений и тяжелых чувств.

«Игровое» обсуждение потребностей и обид может мешать близости добавляя новые блоки фрустрации и возмущения.

Обсуждение проблем требует честного разговора и ясного контракта. Два вида таких контрактов это **контракт об обязательствах** и **контракт о принятии**.

Контракт об обязательствах предполагает обязательство поддерживать «отношения», в которых возникающие проблемы выносятся на обсуждение и решаются, для достижения более глубокого партнерства.

В соответствие с **контрактом о принятии**, друзья, любовники или партнеры принимают друг друга такими, как есть, не заставляя меняться или делать того, чего бы им не хотелось. Контракт может быть негласным, как между друзьями и партнерами или озвученным между любовниками.

В случае контракта о принятии, трудности возникают, когда заходит разговор об обязательствах.

В случае контракта об обязательствах, во время открытого обсуждения возникают трудности, если вклиниваются сценарные проблемы.

Например, сценарное убеждение индивида с оральным характером *«я никогда не получу всего, что мне нужно»*

или

«

я всегда отдаю больше, чем получаю

»□

Когда разговор о потребностях и обидах не работает

Автор: Доктор Стивен Карпман (Stephen B. Karpman, M.D.)

может проявиться в представлении себя жертвой и инициации обсуждения из позиции Жертвы в драматическом треугольнике. Это знаменует начало игры и предотвращает открытое обсуждение:

В игре первой степени Жертва сообщает Преследователю о своих обидах, а Спасателю о потребностях (Рис. 1) Партнер может проглядеть крючки и ответить прямо или «заглотить наживку».

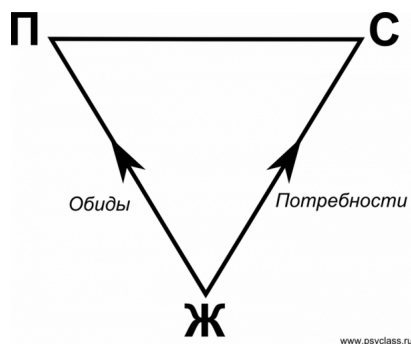


Рис. 1

В игре второй степени (мягкой) Жертва, обвиняя Преследователя и предъявляя требования Спасателю, распаляется и затевает битву. Партнер может принять поражение и отступить в позицию Жертвы, а обвинитель/требователь станет новым Преследователем.

В игре второй степени (жесткой) неудовлетворенная Жертва напрочь «отучив» (с помощью поведенческого обусловливания) партнера давать поддержку, слушать и говорить обвиняет его/её в отсутствии стремления давать поддержку, нежелании слушать и говорить.

Когда разговор о потребностях и обидах не работает

Автор: Доктор Стивен Карпман (Stephen B. Karpman, M.D.)

Отучение происходит так:

1. Когда партнер оказывает поддержку, вместо благодарности он/она получает негативное подкрепление в виде: «Где же ты был раньше, когда я так в тебе нуждалась?»[□] или «Ты с этим слегка опоздала»[□] или «На самом деле ты этого не хочешь!»[□],
которое отбивает охоту в дальнейшем повторять такие попытки;

2. Когда партнер соглашается выслушать, он/она замечает, что на него выливается десяток дополнительных жалоб, кажущихся нелепыми, неразумными или бесконечно повторяющимися. Такое стойкое негативное подкрепление «приучает» человека сбегать, вместо того, чтобы остаться и выслушать другого.

3. Когда партнер говорит, всё сказанное автоматически обесценивается, оспаривается или опровергается.

Игры продолжаются, до тех пор, пока оба партнера отыгрывают взаимодополняющие части сценария и получают свой выигрыш от обмена транзакциями.

Другие самоповреждающие способы осуществления переговоров об обидах и потребностях могут быть проанализированы с помощью Т.А.

Затрагивая проблемы соответствующие сценарным драйверам, можно вызвать драйверное поведение у другого, что снизит вероятность эффективного слушания. Личность с драйвером «спеши, торопись»[□] может настаивать на преждевременном взятии обязательств в самом начале новых отношений. Человека с драйвером «старайся, пытайся»[□]

может затянуть в

Коммуникационную петлю назойливого неудачника

(Нетерпеливый - неотступный - надоедливый; или Тяжелый - торопливый - болтливый; и т.д) другая личность в

Коммуникационной петле избегающего близости неудачника

(Снисходительный - внезапный - скрытный - уклончивый).

Относительно *шкалы способов структурирования времени*, один из партнеров может желать слишком много «экшена» в зоне игры – интимность, а другому может потребоваться слишком много «личного времени» в зоне уединения – ритуалы.

Когда разговор о потребностях и обидах не работает

Автор: Доктор Стивен Карпман (Stephen B. Karpman, M.D.)

...

За преждевременным разрывом контракта принятия могут стоять похожие сценарные причины, а также иллюзия (кто даёт, кто нет, и достаточно ли) и ноющая сценарная «магнитофонная запись» («Ты никогда не получишь достаточно»)

Всё это создает искаженное восприятие того, что происходит в действительности. Возникающая, как следствие, тревога ведёт к рэкетным чувствам, мешающих обсуждению потребностей и обид, что уменьшает возможность безопасного и открытого обсуждения, которое могло бы развеять обиды и найти способы удовлетворения потребностей.

Начинать открытое обсуждение потребностей и обид следует в прямом диалоге Взрослый — Взрослый под присмотром Заботливого Родителя. Помощью в этом послужит соглашение заключить [пять контрактов доверия](#) (Karpman, B.E.B.S. 1:3 Sept. 1979), в частности «контракт открытости» с его тремя правилами открытости:

1. Поднять тему
2. Обсудить (договориться)
3. Закрывать тему

Каждое из которых требует определенных навыков, которые можно развить. Избегание *шести верных способов начать ссору* (Karpman, B.E.B.S. 1:4 Dec. 1979) также поможет поделиться чувствами.

Автор: Доктор Стивен Карпман (Stephen B. Karpman, M.D.)

Источник:
psyclass.ru