Автор: Paincrusher
01.12.2007 04:58 -

Жизнь- театр и все мы в нём актёры(с)

В отношениях двоих, как в театре. Только в театре один главный режиссёр, а в отношениях - два.

В театре режиссёр ставит пьесу. Сначала он выбирает подходящий сценарий. Затем он подбирает актёров. Раздаёт роли. Затем начинаются репетиции. Один режиссёр позволит хорошему актёру, которого он уважает и ценит, внести в роль что-то своё, то есть создать образ с небольшими поправками на видение режиссёра. Другой выберет актёра, с которым вообще ничего не надо делать - актёр играет себя. Третий возьмёт актёра-глину, из которого можно слепить именно образ,соответсвующий исключительно видению режиссёра. И вот, после премьеры, спектакль выходит в прокат, и по кассовым сборам видно удалась пьеса или не удалась.

В жизни всё то же самое. В тот момент, когда мы нанимаемся в труппу-семью мы берём на себя обязательства исполнять ту роль, которую нам предложат. В зависимости от нашего личного диапазона, мы можем быть твёрдой, почти застывшей, или мягкой, податливой глиной, или же сотворцами. То есть, вступая в парные отношения, мы в той или иной степени, перестаём быть собой, принадлежать только себе. Теперь мы часть труппы (семейной системы) и,отчасти, принадлежим режиссёру, партнёрам по труппе, зрителям. И мы стараемся соответствовать, чтобы сохранить своё место в труппе, чтобы быть нужными, востребованными, желанными.

Но, если в театре это происходит на осознанном уровне, то в жизни (в отношениях) эти процессы идут только отчасти осознанно, а по большей части, в бессознательной части психики.

Процесс соответствия предложенной(или навязанной) роли в психологии называется проективной идентификацией.

В работе с клиентами психотерапевт иногда неосознанно попадает в роль, навязанную ему клиентом. Психолог может,вдруг, обнаружить себя спасителем или тираном в

зависимости от того, чего ожидает от него клиент и насколько сильна проекция на терапевта. Но **гештальт-терапевт**, хорошо себя осознающий, быстро обнаружит это и выйдет из навязанной роли.

В **в жизни же люди идентифицируются (сливаются) с той ролью, которую проецирует на них партнёр на длительное время, возможно, на всю жизнь.** Ну, например, если у вас есть представление, что ваш партнёр по браку должен быть таким-то и таким-то, то вы подбираете партнёра, который по каким-то своим личным характеристикам подходит на эту роль (или вы думаете, что подходит), то есть проецируете на него свои ожидания. Например - мужчина должен быть главным добытчиком в семье. И ваш партнёр будет изо всех сил стараться «быть добытчиком», упуская из виду, что ничего никому он не должен и, что вы тоже можете неплохо зарабатывать. Выходом из этого «долженствования», создающим огромное давление в психике человека, может стать болезнь, алкоголизм, развод или даже смерть.

Такой спектакль разыгрывается в каждой паре. По прошествии какого-то времени становится ясным удачно он(спектакль) поставлен или нет, правильно подобраны роли или нет. Если итог радует обоих, значит, всё нормально. Но, если итог плачевный, тогда, при наличии гибкой психики, партнёры перестраиваются и перераспределяют роли. Если психика не очень гибкая, меняют партнёра. Если совсем не гибкая, то продолжают изнурительные «репетиции», напрягая нервы, теряя время, меняя методы воздействия в попытках донести роль – вдолбить, выдрессировать, вызвать вину ….

Такова причина живучести сценария «палач-жертва-спаситель» Если вы жертва, то вы в свою жизнь можете привлечь только палача. Или сделать палача методом проективной идентификации из близкого вам человека (конечно, в той или иной степени предрасположенного к этому сценарию, но вы можете либо усилить, либо ослабить интенсивность проявления) Так как психика парадоксальна, то «палач- жертва» – это одно и то же. Периодически они будут меняться полюсами, но это не решит ситуацию, потому что, даже, если, истощившись, человек перескакивает из полюса жертвы в полюс палача, это не может изменить сценарий в целом. Сценарий всё тот же, просто партнёры поменялись ролями. Кардинально он(сценарий) может измениться, если вы осознаете свою жертвенность или агрессора внутри себя и изменитесь сами - уйдёте в нейтраль, то есть в середину, туда, где в отношениях главным является сотрудничество. Но этого, чаще всего, не происходит в жизни без посторонней помощи.

Для того, чтобы что-то изменилось нужен спаситель - третий режиссёр, который даст вам новый сценарий и поможет идентифицироваться (понять суть и усвоить) с

новыми ролями, с новыми характерами. В жизни этим режиссёром может стать психолог, потому что его помощь заключается не в том, чтобы помочь вам переделать вашего палача (эта роль, обычно, отводится друзьям , а чаще родственникам) , а чтобы помочь вам перестать быть жертвой. Тогда либо у вашего партнёра иссякнет к вам интерес в связи с тем, что его садистский радикал перестанет получать удовлетворение в общении с вами, либо он изменится вместе с вами, то есть опустит свой «топор», потому что не обнаружит на плахе головы, что на языке
психологии
может означать только одно - вы больше не проецируете на него образ отсекателя головы, потому что вы больше не жертва и палач вам не нужен!

Вы убираете голову с плахи и он (палач) перестаёт «выносить вам мозг», говоря современным языком.

Всё просто. Живите легко!