



1 урок

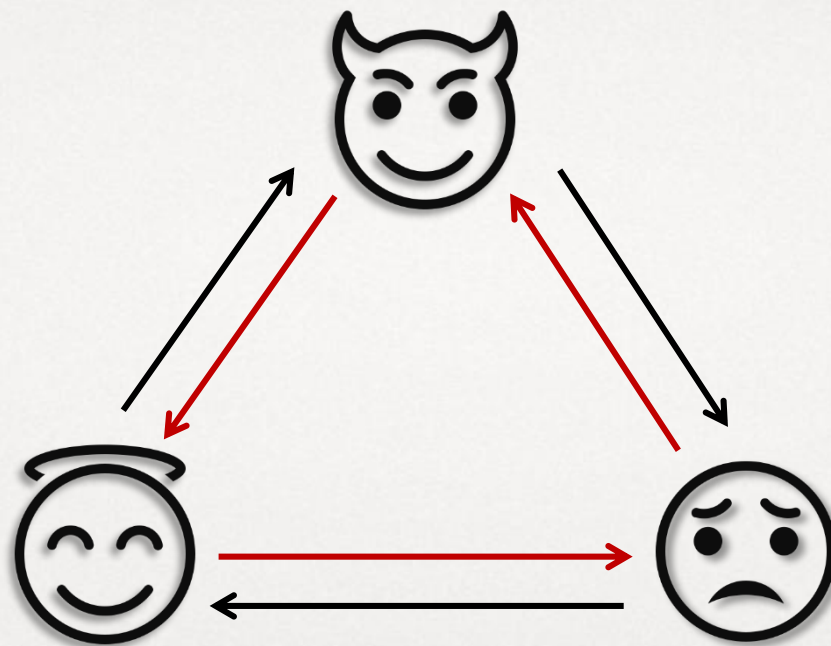
ОТНОШЕНИЯ

Жертва, Контролёр,
Спасатель



3 роли, убивающие здоровые отношения

Контролёр



Спасатель

Жертва

Что важно запомнить про эти роли:

- ✓ **Всё это происходит в каждом!** В ком-то иногда, а кто-то постоянно в этих ролях
- ✓ Социокультурный контекст
- ✓ Это возможность эволюции страдания в наслаждение
- ✓ -1 уровень энергии и ресурсов



ЖЕРТВА

В состоянии жертвы основная **МЫСЛЬ** у человека такая:
«Жизнь зла, несправедлива, непредсказуема и страшна.
Жизнь делает со мной всё то, с чем я не справляюсь.»

Эмоции жертвы:

Страх, обида, вина, стыд, зависть и ревность.



ЖЕРТВА

В теле: постоянное напряжение от усталости и страха, возможны хронические заболевания на фоне напряжения.

Желания жертвы: чтобы спасли или контролировали, чтобы хватило смелости, отдохнуть как следует и избавиться от вечной усталости.

Вызывает любовь через жалость к себе.



Огромный плюс состояния жертвы:

Когда происходит настоящее горе, **только в состоянии жертвы можно прожить первые стадии горевания качественно, не застревая в них.**



КОНТРОЛЁР

Эмоции контролёра: страх, раздражение, гнев, обиды.

В состоянии контролёра человек **живет прошлым** (вспоминая беды), **либо в будущем** (как будто предугадывает новые беды, но на самом деле создает их, сам того не подозревая).

Для Контролёра мир тоже сплошное страдалово, но у него другая стратегия с этим справляться: вместо бессилия жертвы, **у Контролёра власть в виде контроля надо всем** («Как бы чего не вышло!»). **Страх перед изменениями.**



КОНТРОЛЁР

В теле: напряжение от огромной ответственности за контроль над всем миром.

Вызывает любовь к себе через **гиперответственность**



Контролер + Жертва = сладкая парочка

Жертва мечтает скинуть ответственность за свою жизнь, потому что не тянет, Контролёр готов взять ответственность в виде контроля, потому что он контрол фрик. Здесь у них случается любовь, но нездоровая, а просто сошлись травмами.

У Жертвы застой, никаких идей и безысходность, а у Контролёра есть идеи и движение энергии (за счет тревожности!!! К испугался и давай всех задалбливать, чтобы все срочно предприняли какие-то действия чтоб не пропасть).

Жертва подчиняется, потому что ей давно хотелось отдать ответственность за свою жизнь хоть кому-то, устает от предписаний К, ноет, К бесится, Ж ноет, **потом Жертва находит Спасателя....**



СПАСАТЕЛЬ

Полу-жертва, полу-контролёр. **В спасателе нуждается и Контролёр и Жертва.**

Жалеет, спасает Жертву, сочувствует Контролёру. Для Спасателя они оба жертвы.

Чувства Спасателя: жалость (пассивная агрессия), обида, вина, гнев. В основном на тему того, что не оценили его стараний.

Основная **мысль** спасателя: «Без меня вы все погибните! Как мне вас жалко!».



СПАСАТЕЛЬ

Единственный **кайф спасателя: чувство триумфа** от того, как он всех тут спасет, потому что без него помрут. Этот кайф удерживает и в этой роли и в треугольнике вообще и мешает двигаться дальше.

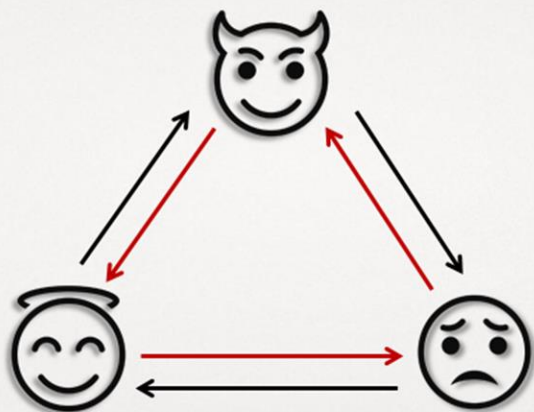
В теле: напряжение.

Спасатель не понимает, что изменения (даже трагические) всегда ведут к развитию и поэтому изменений не надо бояться. Спасатель боится изменений как для себя, так и для Ж и К.

Пытается заслужить любовь через спасение всех.

**Гармоничные отношения – это
обмен энергией и соблюдение баланса
«братъ-давать».**

Контролёр



Спасатель

Жертва

В треугольнике нет течения энергии, энергия утекает, потому что Контролёр вкачивает энергию в Жертву, Спасатель в Контролёра и в Жертву, а Жертва ничего не отдает никому взамен, у неё ничего нет, она вечно пустая! В итоге Жертва остается одна чаще всего.

ЗАДАНИЕ

1. Найти у себя:

- минимум 3 проявления Жертвы,
- минимум 3 проявления Контролёра,
- минимум 3 проявления Спасателя!

2. Отследите, в отношениях с кем вы проваливаетесь в эти роли и почему.

