

ИГРА, ОТРАЖАЮЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА



Анастасия Новгородова
клинический психолог

ЧТО ТАКОЕ ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА?



Треугольник Карпмана представляет собой модель, которой можно описать практически любые отношения, подразумевающие **зависимость одного человека от другого**. Это своего рода игра, которая отражает реальность. Автором данной теории является *Стивен Карпман*.

Треугольник Карпмана засасывает, словно Бермудский треугольник, в пространство бедности, манипуляций и одиночества. Конфликты, возникающие в ролях, заставляют страдать. Жертва не может существовать без Тирана. Как только эти двое начинают взаимодействовать, на сцене появляется Спасатель, пытающийся защитить несчастную Жертву от несправедливых нападок.



ТЕСТ НА ПРИЗНАКИ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ.

Задайте себе несколько вопросов и дайте на них честный ответ «да» или «нет».

1. Приходилось ли вам что-либо делать для человека, если он не просило помощи? Просто потому, что у вас был опыт в подобной ситуации?
2. Вы часто утаиваете свои чувства (особенно негативные – боль, агрессию, отчаяние, обиду)?
3. Вы готовы жертвовать собственными интересами и потребностями ради отношений?
4. Были ли в вашей голове мысли, что сложившаяся ситуация – это «ваш крест» или «ваша ноша»?
5. Часто ли в ваших неприятностях виноваты обстоятельства или другие люди?
6. Считаете ли вы, что другим повезло в жизни гораздо больше, чем вам?
7. Часто ли вы обращаетесь за советом к друзьям, родным, знакомым?
8. Мелькают ли в вашей речи оправдания «ну не все так плохо», «у других хуже», «зато не пьет» и прочее?

ТЕСТ НА ПРИЗНАКИ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ.

9. Вы считаете, что можете изменить своего партнера, сделать его лучше?
10. Вам прививали в детстве мораль, что слабых нужно защищать?
11. Вы не контролируете себя во время ссоры? Можете накричать или ударить партнера?
12. Вы можете сказать, что абсолютное большинство решений принимаете либо вы, либо ваш партнер?
13. Вам сложно переносить одиночество?
14. Часто ли вы ощущаете ревность, страх потери, чувствуете себя отвергнутой, если мужчина проводит время с друзьями?
15. Вы готовы изменить свои манеры, внешность, привычки, только бы продолжать нравиться партнеру?
16. Вы любите держать все под контролем?
17. Если ваш коллега или друг систематически опаздывает, вы будете его прикрывать, даже если он об этом не просил?
18. Вы склонны легко прощать проступки людей?

ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ БОЛЬШЕ ТРЕХ «ДА», ВЫ ОПРЕДЕЛЕННО НАХОДИТЕСЬ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ КАРПМАНА.

РОЛЬ “ЖЕРТВЫ”

Одной из ролей данной психологической модели является Жертва. Подобные личности стремятся полностью снять с себя ответственность за события, происходящие в их жизни. Кроме того, такой человек всячески пытается добиться внимания и сострадания к себе.

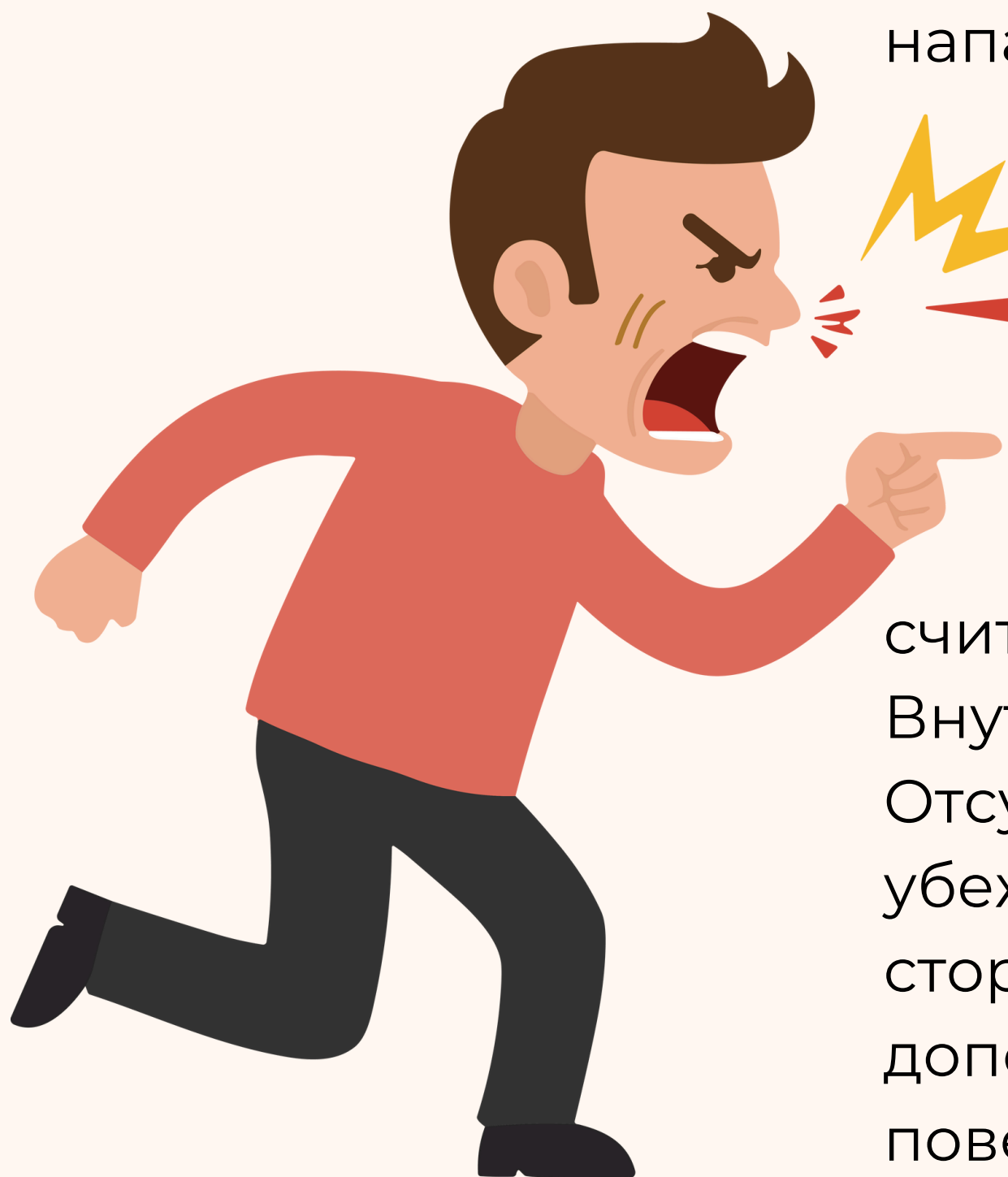
Еще возможен вариант провокации агрессоров. Добившись своей цели, Жертва начинает манипулировать ими, требуя определенной компенсации. Стоит отметить, что именно Жертве Карпман отводит ключевое значение в своем треугольнике. Это объясняется тем, что данный персонаж достаточно быстро может превратиться в **Преследователя или Спасателя.**

При этом Жертва принципиально не меняет своих убеждений, все также стремясь избежать любой ответственности за свои действия.



РОЛЬ “ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯ”

Преследователь по своей натуре стремится к лидерству и доминированию над окружающими. Он пытается манипулировать Жертвой, полностью оправдывая данные действия в своем сознании. Вполне естественно, что объект нападок начинает всячески сопротивляться.



Подавляя этот протест, Преследователь **самоутверждается и получает моральное** удовлетворение. Таким образом, можно судить о том, что угнетение окружающих- это его базовая потребность.

Еще одной особенностью роли Преследователя можно считать то, что его действия не являются беспочвенными. Внутри себя он находит им полное оправдание и объяснение. Отсутствие таковых может полностью разрушить его убеждения. Тем не менее, если Преследователь встречает со стороны Жертвы сопротивление, то это является дополнительным стимулом для поддержания своей линии поведения.

РОЛЬ “СПАСАТЕЛЯ”

Спасатель - это достаточно сложная фигура с психологической точки зрения. В нем присутствует стремление к проявлению агрессии, которое он упорно в себе подавляет. В силу тех или иных причин, данная личность не может перейти в статус Преследователя, а потому ему приходится искать другое применение своим неиспользованным ресурсам.

Он находит свое предназначение в защите Жертвы. Стоит отметить, что конечная цель Спасателя вовсе не состоит в том, чтобы вывести Жертву из "бедственного" положения. В этом случае он рискует потерять пути своей самореализации. А заключается она в том, что Спасатель проявляет скрытую агрессию в отношении Преследователя под предлогом защиты Жертвы. Из этого можно сделать вывод, что ему не выгоден выход последней из треугольника.



КАК ВЫЙТИ ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА?

Найти выход из треугольника Карпмана иногда оказывается непростой задачей. Чем дольше мы подвергаемся воздействию окружающих, тем глубже мы погрязаем в их сценариях и интригах. Первым шагом к разрешению проблемы будет признание того, что данная ситуация может быть описана как треугольник Карпмана. Для решения проблемы вам нужно будет объективно рассмотреть свое поведение, чтобы определить, кем вы являетесь - Жертвой, Преследователем или Спасателем. Чтобы покинуть треугольник Карпмана, **Жертва** должна научиться принимать на себя ответственность за собственные неудачи. Что касается **Преследователя**, то ему стоит найти другой источник самовыражения, помимо немотивированной агрессии и унижения достоинства окружающих. **Спасатель** же должен осознать, что он не всегда может быть прав, а потому не нужно спешить на помощь, если не последовало соответствующей просьбы.

КАК ВЫЙТИ ИЗ РОЛИ ЖЕРТВЫ?

Данная фигура является одной из самых сложных и ключевых в такой модели, как треугольник Карпмана. Как выйти из роли Жертвы? Достаточно сложно, но можно облегчить задачу,

следуя некоторым рекомендациям:

- Следует постепенно начинать предпринимать самостоятельные шаги по улучшению своей жизни;
- Важно перестать перекладывать ответственность за свои проблемы и неприятности на окружающих;
- Уясните, что за каждое такое спасение, придется в той или иной степени заплатить (это могут быть уступки, нежелательные для вас, неудобные услуги, чувства обязанности);

Так же помогут вопросы себе:

- Чем выгодна вам позиция жертвы?
- Что вы получаете от этой позиции?
- В чем вы ограничиваете себя, находясь в этой роли?
- Что вы можете позволить себе делать или не делать?

Если поймете, что вам не хватает заботы и внимания, материальных благ, подумайте над тем как можно получить это другим способом.

Избавьтесь от привычки оправдываться - вы имеете полное право поступать по своему усмотрению.



КАК ВЫЙТИ ИЗ РОЛИ СПАСАТЕЛЯ?

Спасателю покинуть треугольник Карпмана помогут следующие действия:

- Если не поступило просьбы о помощи, то ни в коем случае не вмешивайтесь в чужие отношения;
- Если вы сами вызываетесь помочь, то не стоит рассчитывать на благодарность; (благодарность может выражаться не только в получении ответной услуги, но и в желании признания и уважения).

Задайте себе вопрос:

- Какую цель я преследую, спасая жертву?
- Что мне это дает?

Если вы оказываете помощь с целью получить выгоду или же ответную услугу, не стесняйтесь об этом говорить, найдите другие способы повышения своей самооценки взамен того, что Вы постоянно ее поднимаете, чувствуя свою значимость в глазах Жертвы.

- Не делайте вместо Жертвы то, что она может сделать сама. Жертва должна научиться самостоятельно проживать свою жизнь.
- Не стесняйтесь сказать «нет» беспочвенным жалобам Жертвы. Выслушивая их часами,
- Вы помогаете Жертве еще больше в них увязнуть.

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ В ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ ОКРУЖАЮЩИМ, ТО ДЕЛАЙТЕ ЭТО.



КАК ВЫЙТИ ИЗ РОЛИ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯ?

Если треугольник Карпмана стал для **Преследователя** нежелательной ситуацией, то ему стоит начать работу над собой по следующим направлениям:

- *Понижайте критику к другим. Все люди разные и они имеют право не соответствовать Вашим ожиданиям.*
- *Вы должны осознать, что вам свойственно ошибаться точно так же, как и остальным людям;*
- *Ищите причину проблем и неудач в своем поведении, а не в окружающих вас личностях;*
- *Уясните тот факт, что, подобно тому, как вы не считаете нужным считаться с альтернативным мнением, другие люди также вовсе не обязаны принимать вашу точку зрения;*
- *Найдите путь самореализации, который не подразумевает вмешательства в чужие проблемы;*
- *Добивайтесь своей выгоды путем мотивирования людей, а не путем давления на них.*

Задайте себе следующие вопросы:

- *Что мне дает контроль над ситуацией?*
- *Удалось ли мне что-либо добиться в результате моих действий?*
- *Что именно я получил(а)? (Перечислите хорошее и плохое).*

Попробуйте поискать другие способы взаимодействия, если с помощью данных способов не удастся добиться положительных результатов. Примером треугольника Карпмана может послужить воспитание ребенка в семье. Родитель- Преследователь является приверженцем строгости, а родитель-Спасатель жалеет и балует своего малыша. Ребенок в данном случае занимает позицию Жертвы. Не желая следовать строгим правилам, он срабатывает Преследователя и Спасателя. Решив таким образом свою проблему, он уходит в тень, а конфликт между родителями продолжает развиваться.

ИГРАТЬ ИЛИ НЕ ИГРАТЬ?

Изменение одного из участников никак автоматически не изменяет оставшихся.

Чаще всего - кто-то просто уходит из отношений, а оставшиеся, находят "третьего" со временем. (третьем может служить – подруга, сослуживец, соцработник, органы опеки и т.д.).

С другой стороны, перемена в одной "части" вызовет динамику и в других. Это тоже стоит понимать.

Решение прекратить играть в "треугольник", реализованное одним из его "углов"- может вдохновить оставшихся на размышления и на аналогичные само-изменения.

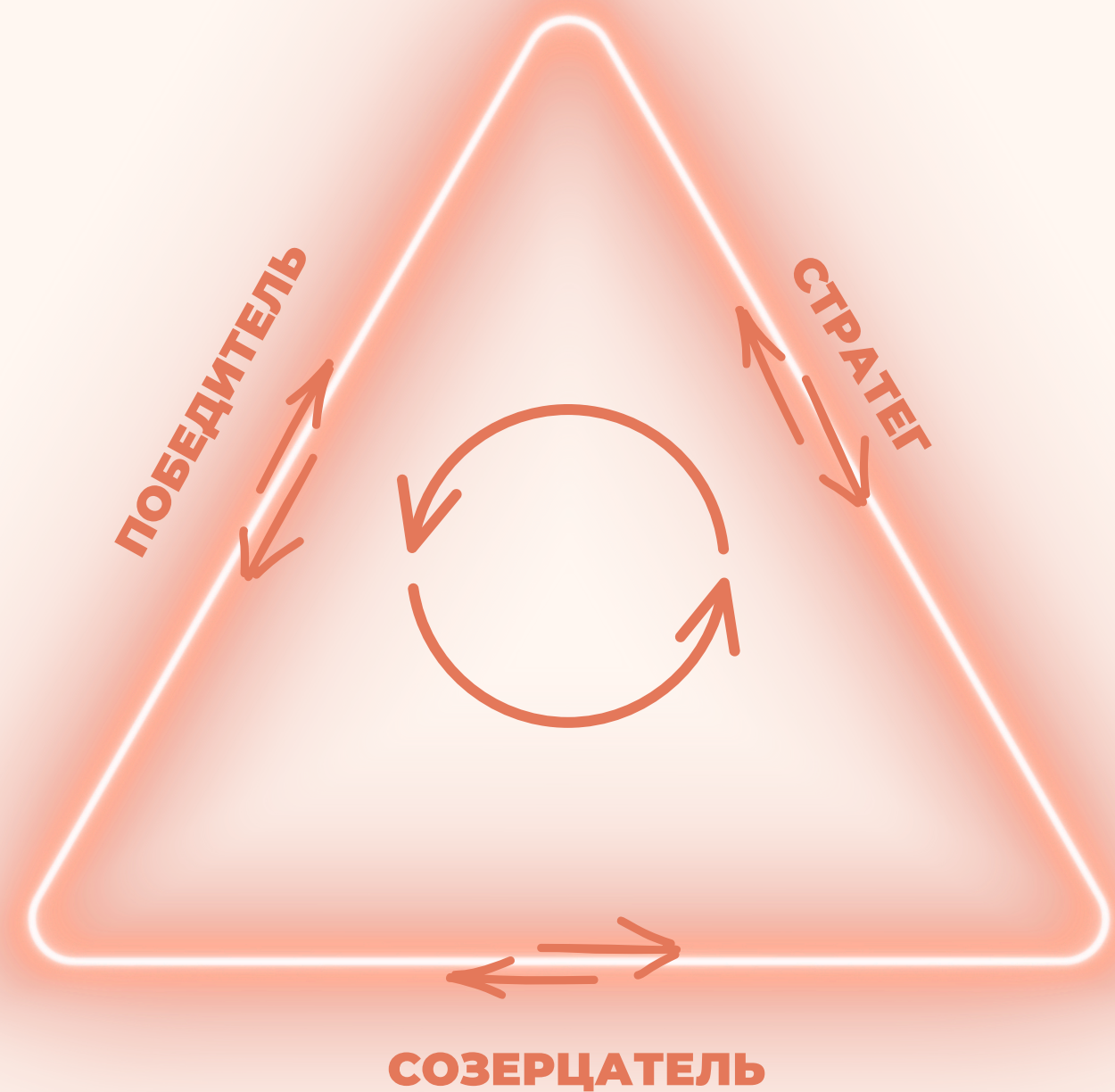


КАК СФОРМИРОВАТЬ ТРЕУГОЛЬНИК СИЛЫ?

Иногда в треугольнике драмы наблюдается трансформация ролей. Эти отношения считаются более здоровыми, ведь участники работают над своими недостатками.

Жертва трансформируется в **Творца**. Она уже не жалуется на несправедливость жизни, а учится принимать неудачи, бороться с испытаниями. На смену апатии и пассивности приходит здоровый азарт. Важно понять, что не окружающие хотят вас обидеть, а вы принимаете решение обидеться. почаще спрашивайте себя: «А что я сделала для решения этой проблемы?»

Преследователь становится **Наблюдателем**. Он старается не критиковать и не контролировать действия Героя, позволяет ему проживать свою жизнь. Из бывших Преследователей получаются замечательные лидеры.

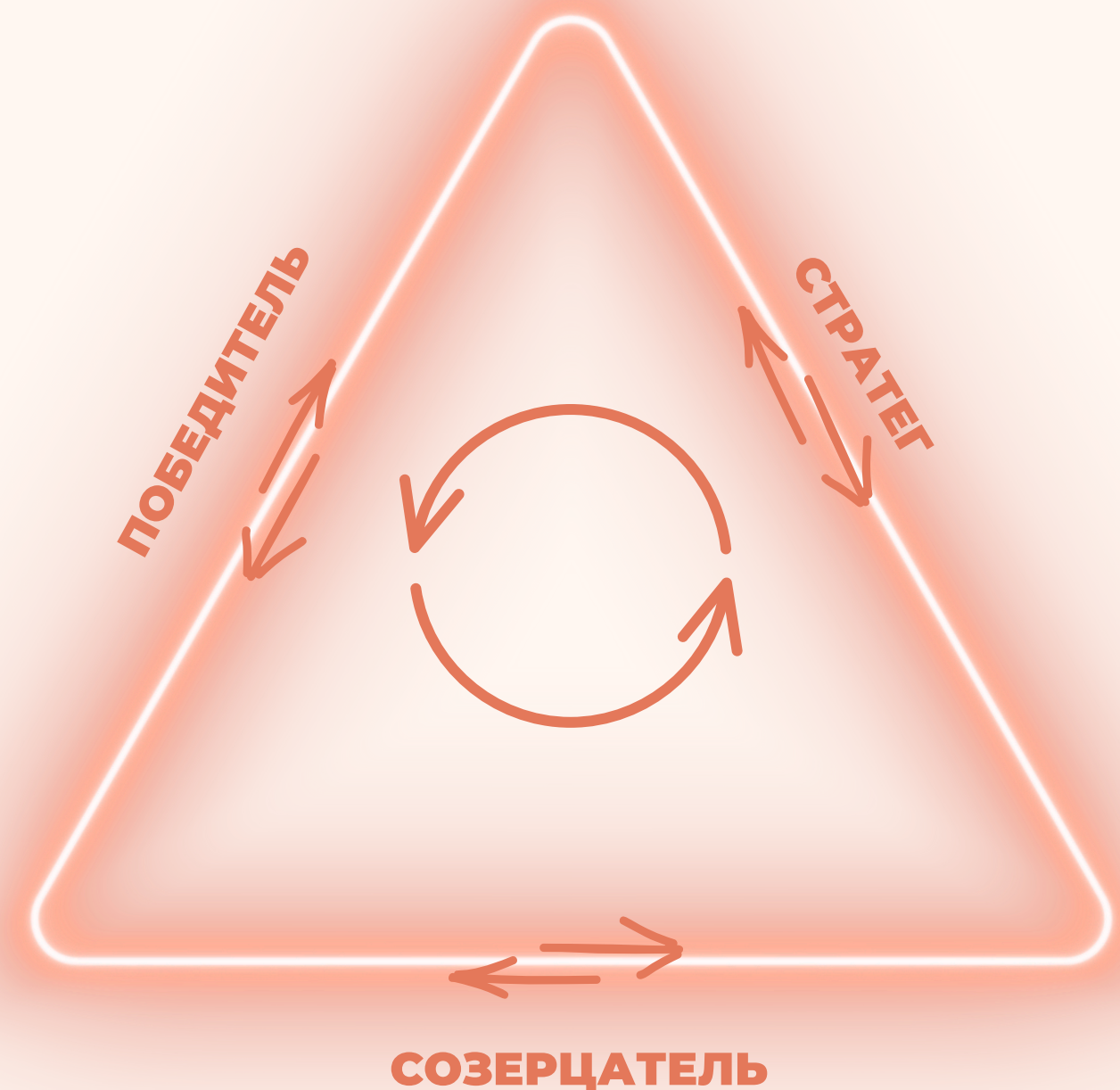


КАК СФОРМИРОВАТЬ ТРЕУГОЛЬНИК СИЛЫ?

Спасатель превращается в **Мудреца**. Он уже не решает все проблемы за Жертву (Творца), а только направляет, подталкивает в нужном направлении. Если Спасатель просто кладет еду в рот просящему, то Мудрец учит ее добывать. С вашей помощью беспомощная паразитирующая личность сможет обрести самостоятельность.

*Ключ к трансформации – осознание.
Ведь в разных сферах жизни человек может играть разные роли.*

Женщина может быть одновременно строгой матерью-**Преследователем**, незащищенной **Жертвой** на работе, которую постоянно терроризирует придирчивый начальник и **Спасателем** для сестры или подруги. Научитесь замечать за собой эти роли. Это и есть ваши «точки входа» в треугольник. Их нужно избегать. Выйти из треугольника драмы можно и в одиночку, а вот **формирование треугольника Силы** – командная работа. В ней должны быть заинтересованы все участники.



ВЫБОР ЗА ВАМИ!

